

Л. С. ДЖАРВИС

**МЕД И ДРУГИЕ
ЕСТЕСТВЕННЫЕ
ПРОДУКТЫ**



Д. С. ДЖ

МЁД ЕСТЕ

Опыт и исс

УЛАН-УДЭ
1990

ИЗ ТАИН ПРИРОДЫ

Д. С. ДЖАРВИС

МЁД И ДРУГИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Опыт и исследования одного врача

УЛАН-УДЭ

1990

Переводчик: Н. В. ГАДЕЛИЯ

FOLK MEDICINE
A Doctor's Guide to Good Health
By D. C. JARVIS, M. D.
АПИМОНДИЯ 1983 г.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

	Стр.
Я познакомился с врачом Джарвисом	3
Возвращение к природе	5
Предисловие	8
Пояснения	10
Окружающая среда и продолжительность жизни	13
Законы жизни животных	17
Наследственная основа организма (Условия формирования человеческого организма)	21
Национальные особенности людей и народная медицина	27
Первый показатель Вашего здоровья	44
Инстинкты детей	50
Калий и его значение	57
Полезные свойства меда	87
Полезные свойства бурых морских водорослей	108
Значение йода	119
Касторовое и кукурузное масло	129
Научное обоснование народной медицины	134
Приложения:	
А. Дополнительные исследования на животных	137
Б. Применение яблочного уксуса в народной медицине и других целях	148
В. Народная медицина и напитки	150
Г. Химический анализ морских бурых водорослей	152
Д. Вредные бактерии и щелочность	154
Способ приготовления яблочного уксуса	155

Я познакомился с врачом Джарвисом ...

Эта оригинальная и содержащая множество интересных фактов работа пользовалась очень большим спросом в книжных магазинах. Книга была опубликована первый раз в США в 1958 г., а в 1960 г. только в течение 7 месяцев было выпущено еще четыре издания, все на английском языке. Впоследствии переводы этой книги были изданы во многих странах на всех материках, что еще раз доказывает, какой огромный интерес она вызывает у читателей. Как указывает сам автор, целью этой книги, посвященной его дочери, было передать следующим поколениям «принципы и средства лечения народной медицины» такими, какими он их проверил и применял в своей продолжительной врачебной практике. Конечно, успех у читателей — убедительное доказательство ценности любого произведения, но не только это побудило нас выпустить эту книгу на русском и на румынском языках в Издательстве АПИМОНДИИ.

На меня произвел большое впечатление жизненный путь автора, отказавшегося от медицинской карьеры, к которой он готовился (окулиста и отоларинголога), посвятив себя благородному, бескорыстному труду. Любовь к родным местам побудила его к возвращению к ним. Это решение было принято с целью изучения лечебных средств, специфических для традиционной медицины, а также с целью оказания помощи своим ближним, чтобы продлить жизнь и сохранить здоровье тех людей, среди которых он родился и жил.

Мне посчастливилось в 1964 г. познакомиться лично с автором этой работы, который, невзирая на свой восьмидесятилетний возраст, излучал особую крепость, здоровье и

добродушие. Я был приглашен и проведен к месту работы доктора Джарвиса председателем Ассоциации пчеловодов Вермонта. Я посетил диспансер, в котором этот врач развернул свою деятельность, и имел случай поговорить с его пациентами. При этом я услышал о нем много хвалебных и признательных слов со стороны многих людей, пользовавшихся его лечением. Эти впечатляющие отзывы в сопоставлении с его личными качествами, простотой и скромностью, с которыми выполнял свой долг этот незаурядный человек, имели для меня решающее значение.

Чтение этой книги, в оригинале, доставило мне большое удовольствие. Особое впечатление произвела на меня глава, в которой описывается питательная и лечебная ценность продуктов пчеловодства. Обоснованно, систематически и общепонятно доказываются преимущества потребления продуктов пчеловодства в питании, в связи с сохранением биологического равновесия и здоровья людей.

В качестве президента АПИМОНДИИ я счел необходимым, в связи с вышеуказанными фактами, предложить широким массам читателей эту оригинальную книгу.

ПРЕЗИДЕНТ АПИМОНДИИ
Проф. д-р инж. В. ХАРНАЖ

Возвращение к природе...

Во всех изданиях на английском языке работа называлась «Народная медицина» — заглавие, предложенное, по-видимому, либо автором, либо издателями. Можно предположить, что в местном понимании под словами «народная медицина» подразумевают совсем не то, что в нашей стране или в других европейских странах. История американского народа отличается от истории других народов, и все обычаи и традиции обладают с исторической точки зрения более кратким развитием. Издание на французском языке появилось под заглавием «Старые лечебные средства». Эти средства (мед и пчелиные соты, яблочный уксус, а также и морские водоросли) были приняты народом, который использует их традиционным способом. Автор работы — врач, посвятивший свою жизнь благородной цели. Он возвратился в родные края, чтобы непосредственно помогать своим ближним и одновременно изучить научную основу некоторых народных средств.

Это было его главной целью и этому направлению автор подчиняет все свои знания и энергию. Он проводит грань между народной медициной и «сборниками сказок о бабьих зельях». В своем труде он рассматривает живых существ в их неразрывной связи с окружающей средой. В этом стройно налаженном ансамбле животные инстинктивно ищут средства лечения в случае заболевания или видимой опасности. С этой точки зрения автор подходит к народной медицине по-новому, стараясь научно обосновать эффективность некоторых традиционных многовековых средств лечения.

Джарвис сосредоточил свое внимание на некоторых традиционных способах лечения. Из предлагаемых народной медициной лечебных средств он особо выделяет следующие: 1) мед и медовые соты и 2) яблочный уксус.

Автор посвятил большую главу пчелиным продуктам (меду и медовым сотам), доказывая их преимущества в питании, сохранении биологического равновесия организма и состояния здоровья людей. Наблюдения и исследования, проведенные автором, были сосредоточены на признаках, появляющихся в начале заболевания, и в особенности на эффективности продуктов пчеловодства в профилактике и повышении устойчивости человеческого организма против болезней. Так, например, он изучает ценность меда для грудных детей со смешанным режимом питания и искусственным питанием (известно, что в этих случаях рафинированный сахар противопоказан).

Очень убедительно показан эффект применения меда в устранении расстройств функции выделения и мочеиспускания и контроле за работой мочевого пузыря у детей, а также для обеспечения нормального сна. Автор дает рецепты препаратов, основанных на меду, для лечения кашля, мускульных спазмов (блефароспазма в области век и ороспазма — в области рта), а также и мускульных спазмов иной локализации, известных в народе под названием сведения мускулов.

Самые высокие результаты дало введение меда в пищевой рацион спортсменов. Применение меда способствовало их хорошей спортивной форме и быстрому восстановлению сил после утомительных соревнований. Автор отмечает значительный терапевтический эффект медовых сотов, содержащих и другие пчелиные продукты (воск, прополис и т. д.). Он получил очень хорошие результаты в лечении болезней верхних дыхательных путей и подчеркивает, главным образом, местный положительный эффект воздействия медовых сотов.

При изучении и объяснении положительного эффекта яблочного уксуса автор основывается на кислотно-основном равновесии организма. Это равновесие между кислой и щелочной реакциями имеет большое значение для функционирования всех клеток организма в присутствии биокатализаторов, относящихся к ряду витаминов или гормонов.

Главенствующую роль в поддержании этого равновесия играют минеральные вещества, способствующие гидроэлектrolитическому метаболизму. Все остальные типы обмена:

данных. Я вел эту переписку в течение 20 лет. Число членов, участвующих в ней, составляло не более 50 человек. Все эти люди практически были известны в стране; многие из них были представителями профессорско-преподавательского состава медицинских школ. Письма отправлялись по вторникам и четвергам в 32 штата.

Первоначально эта книга была задумана мной с тем, чтобы передать моей дочери и ее потомкам основные принципы и применение методов этой народной медицины, проверенных мной на практике. Позднее я решил расширить и дополнить ее. Это мое желание вызвано тем, что она поможет познать и понять Природу, и позволит каждому, кто заинтересован в сохранении активной жизнеспособности с детских лет до глубокой старости, познакомиться с применением предлагаемых ею средств, зарекомендовавших себя с положительной стороны, в течение продолжительного периода времени.

Я полагаю, что врачи будущего в равной мере будут и наставниками. Их истинным долгом будет учить людей сохранять свое здоровье. Врачи будут заняты, даже в бóльшей степени, чем в наше время, поскольку сберечь здоровье людей значительно сложнее, чем только лечить их. Народная медицина представляет особый интерес для тех, кто не признает неизбежного приближения старости и ухудшения физического состояния организма, а предпочитает направлять свою жизнь таким образом, чтобы быть здоровым, активным и стойким к болезням до конца своих дней.

Баррэ, Вермонт

Д. С. ДЖАРВИС

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я вермонтец пятого поколения по материнской линии. Будучи студентом медицинского колледжа и практикантом при больнице в Берлингтоне, я изучал научную медицину. По приезду в Барре, продолжал совершенствоваться в избранной мной специальности отоларинголога. Я познакомился с медициной другого типа, которую мне предстояло изучить и понять, если мне удастся войти в доверие и завоевать уважение местных жителей Вермонта, живших в непосредственной близости к природе на отдаленных фермах. Эта народная медицина не входила в программу моего официального обучения, но она неотделима от жизни коренных вермонтцев. Я начал изучать народную медицину, пытаюсь понять ее истоки. В результате этого изучения я в значительной степени пересмотрел общепринятое мнение о лечении многих недугов. ТАК, НАПРИМЕР, как врач я не сразу мог уяснить себе, что ангину можно вылечить за одни сутки, если пожевать свежую смолу ели. Но я понял, что буду изучать принципы народной медицины и готовиться к прописыванию лекарств, проверенных временем, которые она предлагает и которые, как показывает прошлое, будут в равной или большей степени эффективны, чем средства, которые научила меня применять научная медицина.

Во время обсуждения некоторых способов лечения, предлагаемых этой народной медициной, со своими коллегами на местных и государственных собраниях медицинского общества, они просили меня более детально подойти к этому вопросу, организовав группы изучения по переписке, составляя письма на основании накопленных мной в процессе работы

углеводов, жиров, белков происходят в тесной взаимосвязи с гидроэлектrolитическим обменом и на них сильно влияют отклонения рН в сторону кислой или щелочной реакции.

В свете этих данных, хорошо известных в современной медицине, автор объясняет терапевтический эффект яблочного уксуса, богатого калием. Основываясь на своих наблюдениях, автор дает ряд рекомендаций относительно режима питания, включая в него и продукты мирового океана, которые в последнее время находятся в центре внимания научных работников.

Книга содержит подкрепленный аргументами призыв к потреблению естественных продуктов, которые, по мнению автора, должны преобладать в питании людей в противовес различным переработанным продуктам, вытяжкам и концентратам, могущим привести к расстройству обменных процессов в организме в случае избыточного использования.

Горячо рекомендую ее читателям.

Д-р Г. КЭЛКЭЯНУ,
врач, старший научный сотрудник.

Пояснения

Народная медицина своими корнями уходит в далекое прошлое. Первую аптеку открыла Природа. Первобытные люди и животные пользовались целым набором растений и трав для предупреждения и лечения болезней, поддержания здоровья и сил. Поскольку люди и животные находились в постоянном движении, аптека Природы создала свои филиалы повсюду. Для больного существа в любом уголке земного шара всегда могло отыскаться необходимое лекарство, способное вылечить его, различные вещества, входящие в состав лечебных чаев, трав и мазей.

Народная медицина раскрывала страницы книги Вермонта (Вер — Зеленый, Монт — гора) с незапамятных времен.

Она применяет очень старые физиологические и биохимические законы, чтобы сохранить силы и здоровье людей в окружающих условиях Вермонта. Но для законов не существует географических барьеров, они могут успешно применяться в различных климатических условиях.

С незапамятных времен народная медицина стремится создать условия, способствующие поддержанию человеческого организма в лучшем состоянии, невосприимчивости его к болезням и, в случае заболевания, скорейшему выздоровлению.

Раньше и теперь можно встретить людей, которые считают само собой разумеющимся, что «народная медицина» — это неопределенный термин, который как бы олицетворяет собой собрание «бабьих сказок» знахарей. Некоторые невероятные выдумки неизбежно всегда сопутствуют в таких случаях. Например, рассказывают, что в годы моего

детства, согласно обычаю, мать вешала на шею своему ребенку ниточку с нанизанными на нее круглыми, блестящими семенами слез Йова, разновидности травянистого растения (которые чье-то богатое воображение сравнило со слезами терпения), чьи целебные свойства якобы надежно проверены согласно рекомендации Старого Завета, чтобы «облегчить страдания ребенка при прорезывании зубов». И, конечно, все мы слышаны о якобы магической силе небольшого мешочка асафетиды (вонючая камедь, смола растений рода *Ferula*) — которая при ношении вокруг шеи в течение холодных зимних месяцев отгоняет болезнь. Ясно, что при обсуждении народной медицины нужно отделять выдумки знахарей от истинного предмета.

Наши первые предки положили начало народной медицине в применении целебных растений, в поисках которых бродили животные, страдавшие от расстройства пищеварения, от лихорадки или ран. Наблюдая, как животные лечат себя от болезней, первобытные люди научились поддерживать свое здоровье с помощью средств, предлагаемых Природой. Я дивлюсь инстинкту животных извлекать пользу из естественных законов в лечении болезней. Они безошибочно определяют, какая трава может помочь в каждом конкретном случае. Дикие существа сначала ищут уединенное место, где можно спокойно отдохнуть, затем они прибегают к помощи созданных Природой лекарств — растений и свежего воздуха. Медведь выкапывает корни папоротника; фазан заставляет своих больных птенцов есть листья бензойного дерева; животное, которое укусила ядовитая змея, уверенно жует кирказон — все это типичные примеры. Если животного лихорадит, оно быстро находит проветриваемое, тенистое место близ воды, лежит там спокойно без пищи, только часто пьет, до тех пор, пока его состояние не улучшится. Напротив, животное, страдающее от ревматизма, выбирает место, хорошо прогреваемое солнцем, и лежит там, пока боль не прекратится.

Местные жители Вермонта следуют подсказанным самой Природой методам, позволяющим поддерживать крепкое здоровье и сопротивляться болезням, заимствуя их у животных и не пытаясь постоянно изменять их, подчиняя собственной прихоти или капризу. Таким образом, они переносят в жизнь старшего поколения инстинкты детства.

Организм нуждается в помощи при столкновении со сложностями, напряжением и ритмом жизни в условиях современной цивилизации.

В детстве нас более или менее милосердно охраняют инстинкты. Но когда мы вырастем, все мы почему-то склонны считать эти инстинкты старомодными. К счастью, никогда не поздно снова вспомнить о них, если у нас есть желание пронаблюдать законы Природы, по которым живут животные и маленькие дети.

Если у вас есть желание понаблюдать за пчелами, птицами, кошками, собаками, козами, телятами, норками, молочными коровами, быками и лошадьми и позаимствовать кое-какие из их привычек, они вас научат таким методам лечения, о которых вы не прочтете в медицинских книгах. Проверенная в ходе наблюдений за животными, эта медицина, которая передавалась из уст в уста, от поколения к поколению, позволяет большому числу людей выполнять тяжелую повседневную работу и пребывать в хорошем самочувствии после достижения библейских семидесяти лет, отличаясь хорошими физическими и умственными способностями, хорошим пищеварением, зрением, слухом и отсутствием ощущения старости до конца дней.

После определения в общих чертах естественной сущности народной медицины в этой книге делается попытка представить ее в том плане, который позволит любому читателю лучше понять проблемы, касающиеся существования живых организмов. Это делается в надежде, что ухабы на вашем жизненном пути можно будет несколько выровнять и что вы можете дожить до старости, сохранив большую часть сил, накопленных вашим организмом.

Окружающая среда и продолжительность жизни

Народная медицина создавалась на основе применения различных лечебных и профилактических средств, созданных самой Природой, здравого смысла и того неопровержимого факта, что штат Вермонт представляет собой один из районов земного шара, отличающихся наиболее изменчивыми погодными условиями. На широте, где расположен этот штат, господствуют западные ветры. Из двадцати шести направлений ураганов, пересекающих территорию Соединенных Штатов, на их пути к Атлантическому океану, двадцать три проходят через Вермонт. Поэтому в этом районе погода часто меняется, и местные жители сталкиваются с важной биологической необходимостью регулировать приспособительную систему организма к быстрой смене жары и холода, повышению и понижению барометрического давления, сезонным изменениям влажности и ионизации воздуха (атмосферы). В каждом случае такое приспособление к условиям климата выражается в изменении циркуляции крови. Кожа должна то излучать тепло, то сохранять его. Все это дает большую нагрузку сердцу и кровеносным сосудам.

В народной медицине применяются способы оказания помощи сердцу, кровеносным сосудам и кровоснабжению (подаче крови). Так, избегая условий, вызывающих сердечные приступы, может быть продлена жизнь сердца, поскольку оно не будет изнашиваться слишком быстро. Ваше сердце — мотор, направляющий работу всего человеческого организма. Мышцы тела, включая сердечную, при работе используют сахар. Исследователи нашей народной медицины, каса-

ясь влияния окружающей среды, питания и изменений в составе пищи на организм животных и человека, показывают, что для человеческого сердца крайне небезразлично, поставите ли вы ему натуральный сахар, содержащийся в меду, или рафинированный, очищенный в процессе переработки. Вы можете щадить свое сердце, употребляя мед, который оно будет использовать в работе.

При нормальной работе ваше сердце способно насасывать 6 унций* крови за один сердечный удар в аорту, отходящую от сердца.

Количество сахара в вашей крови — одна чайная ложка. Количество это имеет жизненно важное значение, при его снижении наполовину человек теряет сознание. Увеличение этого количества более чем до одной чайной ложки может вызвать диабет. Ясно, что необходимо обращать большое внимание на питание, чтобы более полно удовлетворять потребности организма в сахаре.

В нашем, созданном Природой организме, сахар используется не только для непосредственной работы сердечной мышцы, но и всасывается постоянно через стенки кишечника. В меду содержится два вида сахаров, один называется *декстроза*, другой *левулеза*. В меду содержится 40 процентов декстрозы и 34 процента левулезы. При потреблении меда декстроза быстро всасывается в кровь. Левулеза, отличаясь более медленной абсорбцией, поддерживает постоянную концентрацию сахара в крови. Это способствует предотвращению чрезмерного увеличения в крови концентрации сахара, который не будет усваиваться организмом.

Среди штатов Америки Вермонт занимает второе место по количеству населения старше 65 лет. Не так давно в нем насчитывалось 40.000 людей старше этого возраста и ежегодно почти 2500 людей достигало этого возраста. Люди в возрасте от 69 до 80 лет целыми днями работают на фермах как ни в чем не бывало, и часто можно встретить 80-летних старцев, выполняющих работу на фермах не хуже более молодых. Такие жители Вермонта продлевают срок своей работоспособности путем применения физиологических и биохимических законов, действующих в живой природе.

Общеизвестно, что минимальная продолжительность жизни животного в пять раз превышает период, необходимый для его полного созревания. Курица, достигающая половозрелости в 5 месяцев, может свободно жить 2,5 года. Собака, достигающая половозрелости в возрасте одного года, сво-

* 1 унция = 28,8 г.

бодно может жить до 5 лет. Телка, достигающая половозрелости в 2 года и начинающая давать молоко в 2,5 года, может жить 12 лет, и лошадь, достигающая половозрелости в 4 года, будет жить до 20 лет. Многие животные живут дольше.

Что же можно сказать о продолжительности жизни человека?

Часто мы наблюдаем, что в то время, как человек полон воли к жизни, и отличается хорошими умственными способностями, и морально чувствует себя хорошо, физическое состояние его организма начинает ухудшаться. При этом восходящая линия, обозначающая умственные способности и волю к жизни (моральный настрой), и нисходящая линия, обозначающая ухудшение физического состояния организма, пересекаются в возрасте 50 лет.

К 60 годам человек часто оказывается в полунетрудоспособном состоянии, не способным к активному выполнению работы.

Жители Вермонта учатся продлевать срок работоспособности. Вместо пересечения в возрасте 50 лет, восходящая и нисходящая линии не будут пересекаться ранее, чем в возрасте 80 лет. Человек может быть наиболее работоспособным в возрасте от 60 до 80 лет, т. к. его умственные способности и воля к жизни находятся в их лучшем состоянии, наряду с поддержанием (сохранением) физической способности, что позволяет ему сохранить работоспособность или продолжать работать по специальности, если он не на пенсии, или, если он на пенсии, получать удовольствие от заслуженного отдыха.

Народная медицина преследует цель сделать продолжительность жизни человека равной пятикратному периоду, необходимому для полного развития организма, согласно законам жизни животных.

Следовательно, можно продлить срок жизни человека свыше 70 лет, о чем довольно наглядно свидетельствует изучение людей, живущих в тесном контакте с природой. Чем больше я познавал, тем больше отмечал наличие тесной взаимосвязи между продолжительностью жизни и ежедневным потреблением пищи. Знания жителей Вермонта в выборе пищи были заимствованы не из литературы, а из повседневных наблюдений за домашним скотом, свидетельствующих о том, что ежедневно потребляемая пища должна отличаться высоким содержанием углеводов, которых много во фруктах, ягодах, съедобных листьях и корнеплодах, и

низким содержанием белка (мясо, птица и яйца). Потребление таких продуктов обеспечивает организм готовыми для усвоения питательными элементами.

Эти люди считают ткани человеческого организма подобными почве. Для создания условий лучшего плодородия почвы необходимо понимание законов природы и проведение мероприятий, способствующих поддержанию и восстановлению плодородия.

Подход, основанный на законах Природы, позволяет нам сохранять здоровье человека и восстанавливать его в целях увеличения продолжительности жизни. Уровень жизненной активности зависит от мудрого выбора потребляемой пищи, от выпиваемой влаги и вдыхаемого воздуха.

Когда вы собираетесь строить деревянный дом, чтобы жить в нем, разве вы заказываете просто любой лесоматериал? Конечно, нет. Вы прежде всего решаете, для каких частей строения требуется тот или иной материал.

Для создания и воссоздания человеческого организма, поддержания его в состоянии жизненной активности и prolongации срока жизни мы придаем огромное значение минеральным элементам.

Набор минеральных элементов, участвующих в функционировании человеческого организма, представляет собой одно из чудес природы. За исключением серебра и золота, практически все минеральные элементы используются человеческим организмом.

Народная медицина предлагает очень простой рецепт для удовлетворения потребностей организма в минеральных элементах. Он состоит в следующем: две чайных ложки меда и две чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды один или более раз в день в зависимости от умственной и физической нагрузки. Смесь имеет вкус яблочного сидра. Уксус содержит весь набор минеральных элементов, входящих в состав яблока; в меду находятся минеральные элементы, содержащиеся в нектаре цветов.

Законы жизни животных

Человек склонен восставать против природы и жить по иным законам, чем законы жизни животных. В свете этого факта рассмотрим законы жизни животных, применимые и к человеку. Хороший пример — сельскохозяйственные животные. Коровы, лошади, свиньи и другой домашний скот имеют много общего с дикими животными, обитающими в дремучих лесах; и, если у нас есть желание, и, если мы не поленимся понаблюдать за ними, это позволит нам приобрести много ценных знаний. Деревенские дети знают это. Городские дети, лишенные постоянного тесного общения с сельскохозяйственными животными, часто вырастают, не имея понятия о законах жизни животных.

Взять, к примеру, отказ больного животного от еды.

При голодании в организме животного изменяется биохимический состав организма, что способствует скорейшему выздоровлению. Когда мы больны, мы часто едим предлагаемую нам пищу, боясь показаться неучтивыми. Поступая так, мы действуем в прямом противоречии с законами животных. Если мы хотим подражать животным в изменении биохимического состава организма, способствующем выздоровлению, мы должны только пить кислое питье, как, например, виноградный сок, в котором содержится винная кислота, или клюквенный сок, содержащий лимонную, яблочную, хинную и бензойную кислоты; или яблочный сок, содержащий яблочную кислоту.

Люди привыкли считать, что, если они раз в день не поедят, с ними произойдет что-то ужасное. Они забывают, что в организме имеются запасы, за счет которых он может су-

ществовать в случае вынужденного голодания в период болезни средней продолжительности. Они не знают, что в течение первых 20 лет жизни пища используется главным образом в качестве строительного материала. К моменту достижения возраста 25 лет у человека уже сформировались скелет, мускулатура, сердце, кровеносно-сосудистая система, дыхательная и пищеварительная системы — и потребляемая в этот период пища идет на поддержание различных систем организма. К 50 годам необходимо начать новую перестройку организма и питаться не для удовлетворения аппетита, а более регулярно, подбирая пищу, которая, как подсказывает нам чутье, необходима для удовлетворения потребностей организма в питательных веществах. Мы можем восстанавливать человеческий организм подобно тому, как мы восстанавливаем дом.

Давайте также рассмотрим вопрос о сне при открытых окнах летом и зимой. Прежде нам внушали, что поддержанию крепкого здоровья помогает сон при открытом окне в течение круглого года.

Несколько лет назад после прослушивания лекций по туберкулезу в школе туберкулеза Трюдо я загорелся желанием предложить своим пациентам спать ночью при открытых окнах для поддержания крепкого здоровья. Впоследствии я обследовал 500 резчиков по граниту, принадлежащих к 14 национальностям. Многие из этих людей эмигрировали в Америку, сохранив обычаи их родины. На каждого из пациентов был заведен опросник (анкета) на четырех страницах. Одним из задаваемых вопросов был такой: «Спите ли Вы ночью при открытых окнах?». В результате обследования 100 пациентов я заметил, что у тех, которые спали ночью при открытых окнах, часто наблюдался насморк, чего не было у тех, кто спал при закрытых окнах. По окончании обследования 500 пациентов был сделан вывод о наличии взаимосвязи между частыми явлениями насморка у людей, которые спали при открытых окнах. Примерно тогда же мне было поручено медицинское обслуживание студентов одной из частных школ, где студенты проходили курс подготовки к колледжу. Заведующий школой предложил мне заняться изучением обычной простуды, которая была причиной большого процента непосещаемости студентами занятий в течение продолжительного периода времени. Среди других мероприятий был сон при открытых окнах в целях предупреждения насморка. На ночь окна открывали во всех комнатах, кроме одной. В этой комнате жили двое фермерских мальчишек.

Когда они отказались спать при открытом окне, я поинтересовался, почему. Ответ был таким, о каком ранее я не подозревал. «Доктор,— сказали они,— когда мы спим ночью, мы стараемся подражать курице. Знаете ли Вы, почему она спит, пряча клюв в перья? Мы думаем, она знает, что делает. Мы бы хотели знать Ваше мнение об этом».

Я прожил довольно долгую жизнь, чтобы не понимать, что молодые имеют иногда склонность подсмеиваться над людьми старшего поколения.

Но они определенно застали меня врасплох. «Хорошо,— сказал я.— Вы задали мне вопрос, над которым я должен хорошо подумать. Как только я найду ответ, я сообщу Вам».

Я не утруждал себя наблюдением за спящими животными. Единственно разумным ответом кажется такой, что курица прячет свой клюв в перья, чтобы во время сна дышать свежим, но согретым воздухом. Воздух проходит сквозь перья и согревается при вдыхании. Он не охлаждается перед вдыханием, а поступает равномерно согретым, не холодным.

Фермеры рассказывали мне, что лиса подобным же образом инстинктивно регулирует воздухообмен, когда спит на земле, закрывая морду пушистым хвостом, вдыхая свежий, но теплый воздух. Мы наблюдали за лошадьми в открытом поле в холодный день. Они стояли, тесно прижавшись головами друг к другу. Вдыхаемый ими воздух циркулирует около их голов и лишь незначительно охлаждается перед тем, как они вдыхают его снова. В холодный ветреный день лошадь становится спиной к ветру.

В настоящее время, конечно, люди, которым идет на пользу сон при открытых окнах, непосредственно дышат зимним морозным воздухом. Их можно сравнить с пихтой на склоне горы, которая выдерживает суровые условия жизни и продолжает расти. Такие люди являются исключением из правила. Но, в конечном счете, все мы живем по законам жизни животных.

Касаясь значения физической активности, мы также можем изучать повадки животных и наблюдать за ними. Животные бродят по полям в поисках корма, то есть они проводят в движении довольно большую часть времени. Молодые животные отличаются высокой активностью. Щенки и котята постоянно двигаются, они бегают, прыгают, лазают, дерутся, исследуют окружающую обстановку. С возрастом активность организма сводится в основном к обеспечению кормом и защите себя и потомства от нападения врагов.

Если бы мы вырвали страницу из книги о животных, нам

потребовалось бы затратить гораздо больше усилий, чтобы познать все то, чему научили нас животные. И одним из идеальных видов физической тренировки было бы садоводство, при занятии которым человек уподобляется животному, бродящему в поисках пищи. Из наблюдений за животными мы знаем, что период отдыха поначалу был периодом расслабления тела для подготовки к поиску корма или отражению нападений врагов.

Мы знаем также, что подкожный жировой слой у животных утолщается с наступлением холодов и становится тоньше с наступлением весны. Мы также меняем одежду в зависимости от сезона года.

В разные периоды года организм должен определенным образом приспосабливаться к окружающей среде, безошибочный инстинкт заставляет животных изменять состав пищи. Они не разборчивы, они используют естественную пищу, приготовленную для них природой. Например, все самки птиц инстинктивно определяют, что им нужна известь для формирования скорлупы яиц. В сезон спаривания они обычно собираются в местах обитания водных моллюсков. Для удовлетворения потребности в извести, в поисках ее, они следуют по пути, подсказанному самой природой.

Наследственная основа организма (Условия формирования человеческого организма)

Иногда трудно себе представить, что когда-то мы были микроскопическими частицами. Оливер Уэнделл Холмс говорил, что жизнь любого существа начинается за сотни лет до его рождения. Ясно, что наш организм физиологически формируется не в день рождения, а в течение 9 месяцев перед появлением на свет. Частичка, от которой мы ведем свое начало, становится живой благодаря пище. Она получает кров, постоянное тепло, систему устранения отходов и здоровую мать, питающуюся здоровой пищей, создающей основу для рождения здорового ребенка.

Если Вы хотите стать хорошим садовником, Вы вскоре узнаете, что почву нужно удобрять азотом, фосфором и калием. Азот необходим для роста листьев; фосфор — для образования цветков; калий — для роста прочных корней и стеблей. При недостатке этих элементов растение будет чахнуть. Подобным же образом недостаток одного или более элементов, необходимых в период созревания плода, в пище, ежедневно потребляемой будущей матерью, будет оказывать отрицательное влияние на развивающийся организм ребенка. Естественно, каждая мать хочет иметь крепкого, здорового ребенка. Она хочет родить легко и быстро, и быстро восстановить силы после родов. Это естественное желание.

В настоящее время питание является важным фактором, помогающим быстро и легко восстановить силы после родов. Пищу из пшеницы нужно заменять ржаным и кукурузным хлебом. Молоко, которое может свернуться, нужно заменять сыром. Вместо мяса (говядина, телятина, свинина) нужно

есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце, почки и рубец. Мед должен заменить сахар. Ежедневно необходимо съедать сырые овощи (двух видов) и яйцо. Овощные салаты из листьев растений содержат жизненно важные минеральные элементы. В состав яиц входят все элементы, необходимые для формирования организма цыпленка, яйца представляют собой также полноценную пищу для человека. Полезно есть раз в неделю печень, которая представляет собой «склад» питательных веществ; но, если кто-либо не может есть ее, она может быть заменена эквивалентной пищей — одним или двумя ломтиками ливерной колбасы.

Мясо птицы нужно есть изредка, орехи часто. Вместо цитрусовых, таких, как апельсины, грейпфруты и их соки, лучше потреблять виноград, яблоки или клюквенный сок, богатые всеми элементами, необходимыми развивающемуся организму ребенка. Мед — это не только прекрасный продукт питания, а также хорошее пищевое дополнение. Он предотвращает процессы ферментации в желудочно-кишечном тракте и быстро всасывается. В меду содержатся важные элементы, необходимые для формирования клеток крови. Оказывая слабое послабляющее действие, он способствует предупреждению запоров. Действуя также как успокаивающее средство, он способствует крепкому и восстанавливающему силы сну. Что касается пищи, необходимой для внутриутробного развития плода, 2 чайных ложки меда за каждой едой, или на десерт способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка.

Что касается потребности будущей матери в кислоте, то в этом смысле, фигурально выражаясь, она может как сыр в масле кататься. Щедрой рукой природа одарила кислотой используемые в пищу растения, выращиваемые на земле.

При отрицательном отношении к фруктам, ягодам и съедобным листьям растений, являющимся основными источниками кислоты, недостаток ее может быть восполнен за счет чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды, по утрам после сна. Обычно эта смесь предотвращает или снимает чувство подташнивания утром. В течение дня нужно выпить стакан клюквенного, яблочного или виноградного сока.

Будущая мать, считающая для себя обязательным ежедневное получение с пищей элементов питания, прописанных природой, может ожидать следующих результатов при рождении ребенка:

у него будут такие густые волосы, что придется стричь

его в день его рождения; ногти на пальцах будут крепкими, и достаточно длинными, чтобы понадобилось стричь их; у ребенка будет такая сильная мускулатура, что он сможет поднять голову от подушки в возрасте 1 недели; по мере его развития можно будет видеть гармоничное сочетание его умственных и физических способностей.

У матери должно быть много молока, чтобы кормить ребенка, если она этого хочет.

Ребенок будет хорошо переваривать пищу и нормально испражняться. У ребенка будет округлое личико. Каждая челюсть будет по форме напоминать подкову, что способствует равномерному появлению на них ровных зубов. И что самое главное, ребенок будет отличаться хорошими умственными способностями. Когда придет время идти в школу, наблюдать за его успешной учебой будет истинным удовольствием.

По состоянию зубов ребенка можно определить, было ли питание матери полноценным. Формируясь в период внутриутробного развития, зубы при рождении находятся внутри десен. По характеру появляющихся зубов можно судить об уровне и полноценности питания матери и плода. При хороших условиях внутриутробного развития, имеющих первостепенное значение, недостаточное питание после рождения не будет оказывать очень большого влияния на организм ребенка. Условия, в которых развивается ребенок в утробе матери,—это основа, хотя этому часто не придается особого значения в условиях современной цивилизации, в которых мы живем.

Период беременности коров и женщин имеет много общего. Я провел много наблюдений над коровами, а затем применил полученные сведения к беременным женщинам и детям.

Я вспоминаю пример быстрых родов, о которых рассказывал мне один фермер после того, как я порекомендовал ему добавлять в корм крупного рогатого скота яблочный уксус. Однажды мы целый день провели за беседой в его сарае. Он выглянул во двор и привлек мое внимание к корове, у которой начались роды. Он рассчитывал, что успеет закончить чистку стойл, а затем выйдет к ней. Но через несколько минут, когда он выглянул туда снова, корова встала на ноги и пошла к сараю, рядом с ней был теленок. У теленка были крепкие, прочные ноги, в общем идеальное осуществление плана природы.

Изучение человеческого организма позволило нам сде-

лать вывод, что состояние его здоровья можно проследить на гистологическом уровне, т. е. с точки зрения изучения элементарной частицы тела — клетки. Биллионы микроскопических частиц, называемых клетками, являются структурными единицами нашего организма. Клетки бывают различных типов, как, например, клетки мускульной, нервной, костной тканей, помимо которых, мириады клеток крови циркулируют в плазме. Каждая клетка имеет определенную форму и выполняет определенную функцию в организме, являясь частицей единого целого. Каждая клетка тела живет в жидкой среде. Она окружена со всех сторон жидкостью, находящейся в постоянном движении; никогда между двумя клетками не бывает такого тесного контакта, который мог бы остановить ток. Приходится дивиться тому, как жидкость достигает клеток, расположенных в различных частях тела. Артерии, отходящие от сердца, несут кровь ко всем тканям тела. Постепенно они разветвляются на более мелкие и мельчайшие сосуды, и, в конечном итоге, переходят в наиболее тонкие, волосоподобные сосуды, называемые капиллярами. Они так многочисленны, что было бы практически невозможно проколоть любую ткань тела тончайшей иглой, чтобы не разорвать один или несколько из них.

Каждая клетка выбирает из жидкой среды пищу и кислород, необходимый для ее функционирования, секретируя (выделяя) отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности. Постоянная циркуляция жидкости является необходимым условием, так как в случае ее прекращения клетки могут увянуть, или даже погибнуть не только из-за прекращения снабжения питательными веществами и кислородом, но и в связи с отравлением отработанными веществами.

Народная медицина считает, что болезнь появляется тогда, когда изменяются факторы, связанные с основными законами жизни организма. Основной упор народная медицина делает на питание клеток тела, которое оказывает прямое влияние на работу сердца и сопротивляемость организма тому или иному заболеванию.

Болезнь не подкрадывается неожиданно как вор ночью. Прежде чем вредные микроорганизмы начнут атаковать организм, размножаться и оказывать разрушающее действие, они должны проникнуть в клетки. Поэтому мы должны прийти на помощь клеткам тела. Один из способов — увеличение потребления жидкости, имеющей кислую реакцию, такой как яблочный, клюквенный или виноградный сок, поскольку

народная медицина знает, что кислота разжижает жидкости тела, поддерживая их в жидком состоянии, тогда как щелочные жидкости сгущают их, затрудняя циркуляцию. Другой способ — это усиление функционирования кишечника путем приема слабительного, и железистой системы — стимулируя потение. Способов применения законов природы в целях создания благоприятных условий для организма бесчисленное множество. Я выбрал несколько из них в качестве примера.

Когда я только начинал изучение, владелец смешанного стада из 54-х молочных коров поведал мне, что 23 из них потеряли способность к зачатию. Некоторые из них находятся в таком состоянии уже в течение года, они превратились в нахлебников, что расстраивает все планы в отношении молочной продуктивности стада. Он обратился ко мне за помощью.

Я порекомендовал ему в каждое из двухразовых кормлений добавлять две унции (56,6 г.) яблочного уксуса в рацион каждой из 23-х коров сразу после раскладывания корма в кормушки. Я также посоветовал добавлять быку 2 унции яблочного уксуса в его рацион при каждом кормлении. Цель добавления яблочного уксуса, содержащего калий и комплекс минеральных элементов — создать в организме животного условия, стимулирующие потенциальную плодовитость и получение потомства.

Добавление в корм яблочного уксуса начали 1 ноября. Каждая из двух коров к концу февраля зачала и в соответствующие сроки у этих коров появились сильные, крепкие телята, которые встали на ноги через 5 минут после отела, а через полчаса сосали вымя. У каждого теленка был густой волосяной покров, крепкие, сильные ноги. Более того, телята были смышленные, наследуя признаки обоих родителей. Их не нужно было учить пить из ведра. Они делали это сами. Такой же интересный случай я наблюдал с собаками породы боксер. Однажды мой приятель дантист, разводивший собак этой породы для своего удовольствия и имевший целый список желающих приобрести щенков, сказал мне, что, хотя у него было пять сук, он получил от них в прошлом году только один помет.

С точки зрения народной медицины это явление объясняется недостатком калия и других минеральных элементов, и я порекомендовал ему раз в день добавлять в рацион каждой собаки столовую ложку яблочного уксуса.

К концу одного из зимних месяцев он сообщил, что в ре-

зультате получения с кормом яблочного уксуса в химическом составе организма собак произошли изменения, снег больше не окрашивался их мочой в желтый цвет, моча не оставляла на нем следов. На следующий год все пять сук дали пометы. Щенки родились крепкими и здоровыми. Следовательно, внутриутробное развитие протекало нормально.

Ранее я показал, что законы жизни животных могут быть успешно применены к человеку. Мой друг — медик сокрушался, что у него и его жены не было детей, хотя они были женаты 7 лет; они оба очень хотели иметь ребенка, но стали приучать себя к мысли, что у них не будет своих детей. Поскольку оба были здоровыми людьми, он недоумевал, по какой причине у них нет детей.

Я посоветовал ему и его жене вместо пшеничных хлеба и крупы употреблять кукурузную или овсяную крупу и кукурузный или ржаной хлеб.

Вместо сахара они ели мед. Из фруктов — апельсины и грейпфруты. Во время каждой еды они выпивали стакан воды с добавлением двух чайных ложек меда и двух чайных ложек яблочного уксуса. В результате ежедневного потребления калия жена его забеременела и в соответствующий срок у этой пары родился крепкий, здоровый ребенок.

Национальные особенности людей и народная медицина

Вопрос о национальных особенностях людей представляет определенный интерес с точки зрения народной медицины. Интересен также подход к системе содержания и кормления разных пород крупного рогатого скота. На моей родине на каждого человека приходится по 3 головы крупного рогатого скота. Стада представлены голштинской, гернсейской, джерсейской или другими породами скота. Фермер знает, что гернсеев и голштинов нельзя кормить одинаково или джерсеев кормить так же, как другую породу крупного рогатого скота. Он обязан знать отличительные (характерные) особенности, свойственные той или иной породе, чтобы правильно подобрать породный состав стада, содержание которого должно быть рентабельным. Как фермер составляет рацион для крупного рогатого скота в соответствии с его породными особенностями, так и народная медицина считает, что каждый человек должен питаться в соответствии с его национальными особенностями.

Планирование кормления в соответствии с этим принципом способствует предотвращению болезней, так как клетки тела получают такую пищу, какую они будут использовать наиболее эффективно.

Известно, что видовые различия растений проявляются во внешних признаках. Возьмем к примеру кактус. Мы отличаем кактус по некоторым характерным признакам, передающимся из поколения в поколение. Он отличается врожденной стойкостью к жаре, способностью удерживать влагу и пышно разрастаться в окружающих условиях, в

которых жили и к которым приспособились его предки. Обратите внимание, например, на растения томатов или жерухи (водяного кресса), они выглядят совсем иначе.

В Европе живут люди трех типов белой расы: нордического, альпийского и средиземноморского. Нордический означает северный. Люди нордического типа населяют большую северную часть Европы, ее северные прибрежные районы, в которых в течение нескольких месяцев в году растения не вегетируют. Поэтому жители питаются, главным образом, рыбой, поедая ее примерно в десять раз больше, чем мяса. Что касается растительной пищи, выращиваемой повсюду на земле, то они потребляют большое количество водорослей, выносимых волнами на берег, и мох, собираемый с прибрежных морских скал.

Наиболее характерной отличительной особенностью людей северного типа является альбинизм, который в такой степени не встречается у людей любого другого типа. Северяне обычно высокие, с голубыми, серыми или зелеными глазами, белокурыми или светлокаштановыми волосами, узким носом, очень белой кожей, и головой удлиненной формы бóльшего размера в длину, чем в ширину).

Люди, живущие на севере, и питающиеся соответствующей пищей, характерной для жителей севера, обычно отличаются крепким здоровьем, устойчивостью к болезням, жизненной способностью, у них реже портятся зубы. Если Вы относитесь к этому типу, пшеничный хлеб и изделия из пшеницы — это пища не для Вас; Вам более подходит ржаной хлеб. Сахар также не рекомендуется. Вместо него — мед. Вместо мяса (говядины, баранины и свинины) — рыба и другие продукты моря. Питательную ценность растительности северных районов можно компенсировать за счет таблеток из морских бурых водорослей, которые являются источником здоровья, обладают целебными свойствами и представляют собой как бы кладовую содержащихся в них жизненно важных элементов.

В состав таблеток входят все 45 минеральных элементов, содержащихся в морских бурых водорослях. При приеме одной таблетки бурой водоросли в день в организм поступает набор минеральных элементов, которые веками получал организм человека северного типа.

Для жителей Альп обычно характерны следующие отличительные особенности — карие или светлокарие глаза, каштановые или черные волосы и округлая голова (в промерах больше в ширину, чем в длину). Основная пища людей это-

го типа — зерновые, фрукты, мясо диких животных или птиц (дичь).

Для жителей Средиземноморья типичны — темные глаза, смуглая кожа, черные волосы и удлиненной формы голова. Люди этого типа обычно едят разнообразную пищу, такую, как продукты моря, молочные продукты, хлеб, крупяные изделия, фрукты. Особое пристрастие они питают к кукурузе, винограду и виноградному соку.

Животные, а также человек, обладают способностью приспособляться к окружающим условиям. Но эта адаптация требует не одного, двух или даже нескольких поколений. Нужно учитывать, что в последнее время значительные изменения произошли в привычках питания почти всех народов. Развитие механизации и средств транспортировки позволило значительно расширить площади под возделываемыми сельскохозяйственными культурами, и в связи с этим увеличить производство продуктов питания. В свою очередь, это привело к значительному росту населения, ускоренный темп роста которого связан также с прогрессом, достигнутым в борьбе с эпидемическими заболеваниями. В связи с этим характер потребляемой пищи изменился. Стали потреблять меньше морских продуктов и больше пищи, выращиваемой на земле. Такое изменение особенно ощутимо для северян.

Люди различного типа отличаются различными потребностями в питании. То же самое наблюдается в случае возделываемых сельскохозяйственных культур. Определенные культуры лучше развиваются на целинной почве, не истощенной предшествующими культурами, и не удаются на обедненной почве, утратившей частично свое плодородие. Поэтому некоторые фермеры стали выращивать в таком случае другие сельскохозяйственные культуры (менее требовательные) к минеральному питанию.

При выщелачивании в результате дождей большое количество минеральных элементов, находящихся в почве, вымывается, уносится в море. Это особенно относится к более растворимым минеральным элементам и их солям. Разница была бы еще более заметной, если бы не постоянное образование нового слоя почвы в результате разрушения горных пород. Истощение почвы ускоряется, если ежегодно сельскохозяйственные культуры будут выращиваться без внесения в нее минеральных элементов в виде удобрений.

Люди различной национальности характеризуются различиями в строении тела (особенности конституции, телосложения), типе нервной системы. Народная медицина учиты-

вает все эти особенности при рассмотрении вопросов, касающихся человеческого организма.

Под типом конституции (телосложения) я подразумеваю, имеет ли человек стройное телосложение, среднее (промежуточное) или он коренаст, и несколько склонен к полноте. У человека стройного типа конституции скелет легкий по форме. В общем, человек такого типа невысокий или высокий и стройный. Руки и ноги, как правило, длинные, лицо узкое. Имеется небольшая жировая прослойка, кожа обычно мягкая и нежная. Шевелюра пышная. Волосы редко выпадают и часто сохраняются всю жизнь.

Средний тип обычно считается нормальным. Фигура промежуточная между стройной и коренастой — это человек с телосложением, характеризующимся в основном сильными, крепкими линиями. Скелет более крупный и массивный. Мышцы сильные, кожа грубее, шевелюра менее густая. Волосы нередко начинают рано выпадать; часто также наблюдается склонность к полноте. Шея короткая и толстая в пропорции к размеру туловища, плечи широкие, квадратные. Грудь округлая, руки и ноги короткие. Лицо широкое и круглое.

Народная медицина накопила некоторые интересные сведения на основании наблюдений за людьми стройного и коренастого типов. Постарайтесь запомнить: как правило, если заболевает человек стройного типа, то это происходит весной. Поэтому, именно весной он должен обращать особенно серьезное внимание на суточное потребление пищи (на питание). Он должен хорошо спать ночью, а днем стараться работать умеренно. Если он привык ежегодно проходить медицинский осмотр, он должен делать это весной.

С другой стороны, если заболевает человек крепкого, коренастого типа, склонный к полноте, то это обычно происходит осенью. Он должен принимать те же меры предосторожности.

Человек такого типа быстрее утомляется в последние годы жизни в сравнении с человеком стройного типа. В молодые годы он очень активен и чувствует себя в расцвете сил. После 50 лет он начинает чувствовать, что сдает. С другой стороны, человек нежного, стройного типа может в начале жизни чувствовать себя не совсем активным, зато он будет преуспевать в старости. Часто он ощущает необычный прилив сил после 50 лет и бывает приятно удивлен, что чувствует себя жизнеспособным.

Кровяное давление у людей коренастого типа обычно вы-

ше, чем у стройного. У жителей Вермонта кровяное давление обычно выше зимой, когда организм пытается защититься от холода посредством усиления кровообращения. Помимо общей оценки строения тела важно определить размер ушей. Обычно люди с большими ушами любят овощи и обильную пищу. Люди с небольшими ушами предпочитают мясо и более концентрированную пищу. Конечно, это не всегда так, но часто размер ушей достаточно показательный признак, по которому можно судить о выборе необходимой пищи и о том, какую именно пищу должен потреблять человек, в соответствии с его национальными особенностями.

Люди, живущие в сельской местности и имеющие возможность наблюдать за дикими животными, знают, что тип нервной системы как у человека, так и у животных, вероятно наследуемый от родителей, зависит от питания родителей, особенно матери. В зависимости от уровня питания матери новорожденный может быть менее или более крупным. При недостаточном питании великолепная наследственная основа может быть нарушена в связи с неправильным подбором пищи с точки зрения ее количества, и особенно, питательной ценности.

Два типа нервной системы, получившие названия симпатической и парасимпатической иннервируют сердце, посылая к нему импульсы различного, противоположного характера.

Питание родителей оказывает влияние на организм развивающегося в теле матери ребенка и на тип нервной системы новорожденного, с доминирующим влиянием симпатического ее отдела, который способствует высокому сердечному ритму, или с доминирующим влиянием парасимпатического отдела, способствующего низкому сердечному ритму.

К моменту рождения ребенка начинает проявляться целый ряд связанных с этим изменений, повышая активность организма. Бурное проявление энергии выражается в крике, учащается сердцебиение; среди изменений наблюдается прекращение процессов в пищеварительном тракте; кровь приливает от внутренних органов к органам, связанным с мускульной активностью; наблюдается усиление сокращений сердечной мышцы, отток излишней крови из селезенки; более глубокое дыхание; расширение бронхов, ведущих к легким; быстрая активизация мышц; наблюдается появление сахара в крови.

Меньше требований предъявляется к нервному, эндокринному и химическому механизмам тела, реакция которых на-

правлена на влияние различной степени напряжения на организм, как при страхе, волнении, беспокойстве, неблагоприятных окружающих условиях, горе, похолодании, потреблении некоторого типа пищи. Если влияние этих факторов продолжается изо дня в день, вызывая ту или иную реакцию организма, уровень питания клеток снижается, вместе с ним снижается эффективность обменных процессов.

Если Вы принадлежите к категории людей, у которых с рождения установился высокий сердечный ритм, в народной медицине Вы можете найти рекомендации, как создать для Вашего организма соответствующие условия, при которых он чувствовал бы себя прекрасно. Это способы изменения ритма сердца от высокого к низкому, такая способность организма помогает ему адаптироваться в условиях резкого изменения погоды или других факторов окружающей среды.

Прежде всего огромную роль в этом смысле играет режим питания, качество съедаемой пищи; Вы должны отказаться от пищи, которая вызывает появление щелочной реакции мочи. Такая реакция наблюдается при учащенном сердцебиении. Вам не следует есть пшеничную крупу, и пшеничные изделия, белый хлеб, вместо этого рекомендуется кукурузный хлеб, изделия из кукурузы, кукурузные хлопья и консервированная кукуруза. Очень полезно есть по возможности больше кукурузы. Вместо сахара рекомендуется мед. Апельсины, грейпфруты и их соки вызывают нежелательную щелочную реакцию мочи. Вместо них Вы должны употреблять виноград, или виноградный сок, яблоки и клюкву. Привыкайте есть меньше мяса и больше рыбы и других морских продуктов. Дары океана, используемые в пищу, действуют на организм как успокаивающие средства. Проследите, как хорошо Вы спите ночью после того, как съедите за ужином одного или двух омаров.

Ежедневно Вы должны потреблять определенное количество кислоты для борьбы с возрастающей щелочностью (щелочной реакцией) Вашей крови, перекачиваемой в результате учащенного сердцебиения. Встав утром с постели, выпейте стакан воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса (во время подготовки к завтраку). Воздерживайтесь от холодного питья, пейте жидкость в теплом виде. Старайтесь помнить, что тепло действует успокаивающе на организм. Имеется несколько способов согревания тела, первый — по возможности солнечная ванна, или прогревание под лампой, излучающей тепло. Следующий способ — сделать ножную ванну в достаточно горячей воде, чтобы во-

да покрывала ступни и лодыжки. Подержите ноги в горячей воде 20 минут. Делайте это перед сном. Такая ванна оказывает успокаивающее действие и Вы после нее будете крепко спать. Третий способ — положить электрическую грелку между спиной и спинкой стула, или поперек живота для того, чтобы согреться. Последний способ — спать под электрическим одеялом.

Испытывая методы, применяемые в народной медицине, способствующие изменению ритмов сердца, Вы со временем столкнетесь с теми, которые будут наиболее полезными для Вас.

Для характеристики типа людей применяются два термина. Термин — человек отрицательного типа (или семейство отрицательного типа) относится к тем, чьи клинические показатели ниже нормы. К таким показателям относятся: частота пульса в минуту, частота дыхания в минуту, температура во рту в здоровом состоянии и кровяное давление.

Термин — человек положительного типа (или семейство положительного типа) применим к людям, чьи клинические показатели соответствуют норме. Ни одного человека нельзя отнести к положительному или отрицательному типу на 100%, обычно приблизительно на 75%. Удовлетворительным считается, если тот или иной человек принадлежит к одному из двух указанных типов на 60—80% (согласно данным анамнеза).

Отрицательный тип характеризуется следующими особенностями. В молодости до 25-летнего возраста Вы были очень энергичны. Вы могли на работу вставать рано утром и работать до поздней ночи, не чувствуя усталости. Если Вы допоздна задерживались в гостях или на танцах, на следующий день Вы не чувствовали усталости. На следующее утро после ночного отдыха Вы обычно испытывали прилив новых сил, свежесть, готовность и желание снова выполнять повседневную работу. Ваши коллеги, пытавшиеся поспевать за Вами в работе, обычно интересовались, устаете ли Вы когда-нибудь.

Иногда Вы чувствовали усталость к концу рабочего дня. Ночной отдых снимал утомление, в результате Вы просыпались утром свежим и отдохнувшим, но снова уставали к концу дня. Но спустя некоторый период времени ночной отдых уже не снимал усталости, и Вы чувствовали себя несколько утомленным на следующее утро. С течением времени Вы постоянно чувствовали себя более или менее усталым. Повседневная работа уже больше не доставляла Вам удовольст-

вия. Вы отчасти утратили активность и энергичность и начали сознавать, что Вам необходим довольно продолжительный отдых, чтобы вернуть хорошее самочувствие.

Теперь, когда Вы устаете физически, Вы как будто всегда чувствуете себя хорошо морально. Если Вы садитесь или приляжете отдохнуть, Вы берете газету, журнал или книгу, чтобы не терять времени, а использовать его для умственной работы. К какому труду Вы более тяготеете, к умственному или к физическому? Физическая работа на открытом воздухе, которую Вы должны ежедневно выполнять, не доставляет Вам удовольствия, так как после нее у Вас остается чувство усталости во всем теле. На следующий день после физической работы Вы обычно обнаруживаете, что Ваш мозг притуплен.

Для людей, принадлежащих к отрицательному типу, великолепной физической тренировкой, если у них есть потребность в этом, является садоводство. В саду всегда полно дел. И поэтому такая работа доставит Вам истинное моральное и физическое удовольствие.

И, что более всего необходимо людям, относящимся к указанному типу,— это моральное состояние во время уборки жилища, особенно наряду с выполнением какого-либо или нескольких из любимых дел, тем более что такая работа не требует большой физической нагрузки. Занятия музыкой, коллекционирование марок, прослушивание пластинок или радио, игра в карты, чтение книг, автомобильная прогулка, увлечение живописью, рисованием, вышивание, вязание или любое из домашних ремесел, например, резьба по дереву или металлу принесут Вам моральное удовлетворение, которое позволит Вам приняться за повседневную работу с новыми силами. Людям, относящимся к отрицательному типу, свойственна частая перемена настроения. С годами они часто замечают, что, когда они утомлены и морально подавлены, посещение кинотеатра или театра, чтение интересной книги, передача по телевизору, короткая прогулка на машине или занятие любимым делом позволит также восстановить силы подобно влиянию физического труда на людей противоположного типа.

Когда у Вас хорошее самочувствие, Вы спите крепко. При шуме в доме, громе, звуках проезжающих по улице машин Вы не просыпаетесь. При плохом самочувствии Вы спите плохо. Вы легко можете проснуться в 3 часа ночи и Вам с трудом удастся заснуть снова. Вы хуже чувствуете себя в период от 6 до 10 часов утра, чем вечером (6—10 часов ве-

чера). Когда наступает время ложиться спать, Вы часто бодрствуете (чувствуете себя превосходно) и хотите подольше посидеть, а не ложиться в постель. Вы часто встаете утром с чувством некоторого недомогания, но позднее оно обычно проходит. Если вместо этого у Вас появляется настоящая головная боль, то день бывает испорчен, и Вы пытаетесь, по возможности, уклониться от повседневной работы. Временами Вас может беспокоить боль в затылке и чувство тяжести в задней части шеи. Временами у Вас чешется голова, но это неприятное чувство можно устранить, вымыв голову. Вас раздражает, когда у Вас чешется нос, который Вы должны постоянно тереть, чтобы прекратить это неприятное ощущение.

Кожа у Вас может чесаться в разных местах, что вызывает желание почесаться как следует наедине. Вас беспокоит чувство ооченения рук и ног; чтобы избавиться от этого неприятного ощущения, нужно лечь в постель. Люди Вашего типа часто просыпаются ночью от онемения в руках, когда Вы их «отлежите»; чтобы восстановить кровообращение и чувствительность, руки нужно растереть. Иногда Вас может раздражать зуд в руках и ногах. Вы не любите резкого изменения температуры. В холодную погоду Вам не хочется выходить на улицу. Если Вы все же выходите, то стараетесь потеплее одеться (особенно лучше утеплить руки и ноги), чтобы не замерзнуть. С другой стороны, летом, когда температура быстро повышается, достигая 32°C или более, Вы просто чувствуете усталость и Вам не хочется работать. У Вас прекрасное самочувствие в теплую и в прохладную погоду. Если бы Вам пришлось выбирать между сильной жарой или сильным холодом, Вы бы, вероятно, выбрали последнее, т. к. лучше чувствуете себя при такой погоде. Вам также не доставляет удовольствия слишком горячая или слишком холодная еда, хотя некоторые люди Вашего типа любят есть горячее, большинство же предпочитают теплую пищу. Холодная еда не доставляет удовольствия. Если в ресторане перед Вами поставили тарелку горячего супа, Вы обычно ждете, когда он немного остынет. Хотя Вы можете есть пищу прямо из холодильника, как правило, Вы стараетесь этого не делать. Мороженое Вы едите медленно, дольше, чем другие; Вам приятно согреть его во рту, а потом проглотить. Хотя Вы можете пить ледяную воду, Вы предпочитаете пить воду чуть подогретую, из-под крана. В общем, Вы не часто простуживаетесь, но в случае заболевания простуда длится долго и обычно захватывает не только носо-

глотку, но и дыхательную систему. У Вас появляется небольшая хрипота в горле, и Вы напрягаете голосовые связки, чтобы голос у Вас звучал, как обычно. Люди, знакомые с Вами, могут определить Ваше состояние по звучанию Вашего голоса.

Люди Вашего типа часто считают, что они склонны к раздражительности из-за того, что временами у них появляется быстро проходящее головокружение и часто неприятное ощущение в правом подреберье.

По непонятным причинам у Вас иногда бывает отрыжка после еды. Иногда у Вас появляется изжога примерно через час после еды. Временами Вы чувствуете, что у Вас «распирает» живот, отчего нужно ослабить пояс на талии. Если Вы не наладили регулярный стул, Вы, вероятно, будете мучиться от запоров.

Если доктор, у которого Вы консультировались, иногда интересовался Вашим стулом, то, вероятно, в связи с одним из четырех видов хирургического вмешательства, которое Вы могли иметь: в отношении носоглотки, удаление миндалин, удаление аппендикса и операцию на желчном пузыре.

Как правило, люди Вашего типа живут долго, обычно более 80 лет. Вероятно, один или более членов Вашей семьи жили 90 лет или более.

В общем, у Вас бывают хорошие и плохие дни, больше плохих. Когда у Вас хороший день, Вы чувствуете себя великолепно, и обдумываете, как сделать, чтобы у Вас всегда было такое самочувствие.

Для Вас должен представлять интерес вопрос о выборе пищи, необходимой для людей Вашего, отрицательного типа. Сахар не поставляет Вам энергию, необходимую в повседневной работе. Если Вы перейдете на мед, Вы почувствуете, как это благоприятно будет влиять на Ваш организм. Очевидно, Вы лучше усваиваете сахар, содержащийся в меду, чем рафинированный, потерявший свою ценность в процессе производства. Мед не переваривается в организме человека, он уже был переработан в пищеварительной системе медоносной пчелы. Достаточной суточной дозой меда будет от 4-х до 6-ти чайных ложек в разные часы приема пищи.

Вы обнаружите, что стали спокойнее и что ночью спите лучше. При потреблении меда в очень большом количестве Вы заметите, какое послабляющее действие он оказывает на кишечник. Вы должны регулировать количество съедаемого меда.

Ваш организм плохо усваивает пшеничную муку тонкого

помола, такая пища не для Вас. Она «пучит», вызывает усиленное образование газов в желудке, часто изжогу после еды и способствует появлению запоров. Такая пища будет нарушать регулярную работу кишечника. Обычно Вы хорошо усваиваете изделия из кукурузы и кукурузный или ржаной хлеб. В общем, изучая свой организм, Вы заметите, что он по-разному усваивает различные крупяные изделия.

Вы должны знать, какое количество белка Вы получаете с мясом, молоком, яйцами, орехами, овощами, рыбой, мясом птицы и морскими продуктами. Белковая пища создана самой Природой для восстановления тканей тела, изнашивающихся при повседневной работе. В организме человека нет «склада» для хранения белка, подобно запасам жиров и сахара. В связи с этим избыточное количество белка, которое не требуется организму, для восстановления тканей тела, выводится из организма.

Если у Вас катар дыхательных путей, если Вы подвержены частым простудам (насморк), бронхиту или гриппозной инфекции, или, если у Вас появляется гайморит или пневмония, Вы должны пересмотреть Ваш суточный рацион и количество потребляемой белковой пищи. Вы можете помочь своему организму, восприимчивому к этим различным заболеваниям, потреблением в любое время изо дня в день большого количества овощей и фруктов, отличающихся низким содержанием белка.

Взять, к примеру, садовые растения. Нужно избегать внесения в почву под эти растения слишком большого количества азота; слишком большое количество азотного удобрения способствует повышению случаев заболеваний садовых растений. В человеческом организме белковая пища является источником азота. Слишком большое количество белковой пищи способствует появлению болезней у людей, так же как у животных и растений.

Овощи и фрукты, орехи и бобовые рекомендуются для питания людей, относящихся к отрицательному типу. К тому же они чувствуют себя очень хорошо при потреблении рыбы и других морских продуктов.

Что касается биохимического состава организма человека отрицательного типа, важной проблемой является обмен кальция. Когда он ниже нормы, у ребенка это внешне проявляется в недостаточном росте. Обычно у таких людей есть гнилые зубы, волосы выпадают чаще и больше, чем нужно, ногти более ломкие, гибкие.

В состав волос, зубов, костей и ногтей входит 10 частей

кальция и 4 части фосфора. Фосфор обычно поступает в достаточном количестве с потребляемой пищей. Потребность в кальции удовлетворяется неполностью. Компенсировать недостаток кальция в крови можно за счет потребления меда. Анализ крови показывает, что содержание кальция в крови повышается через 2,5 часа после приема меда и держится на таком уровне в течение суток (24 часа). При ежедневном потреблении меда организм получает 10 частей кальция, необходимого для соединения с четырьмя частями фосфора.

Если Вы принадлежите к семье положительного типа, Вы обычно физически здоровы. Такой тип людей отличается большой физической активностью и занимается спортом. Люди такого типа любят продолжительные прогулки пешком, рыбную ловлю, охоту, игру в гольф, теннис. Им больше удовольствия доставляет физический труд, чем умственный. С возрастом они редко болеют, если занимаются физической работой и стараются не проводить большого количества времени в помещении. Обычно у них хороший аппетит, они любят мясо и кондитерские изделия. Как правило, они не любят овощей и салатов.

Если по необходимости человек положительного типа вынужден большую часть времени проводить в помещении, так как он занимается умственным трудом, то рано или поздно он начнет постоянно чувствовать усталость. Вместо удовольствия повседневная работа превращается в неприятную обязанность, от которой хочется побыстрее отделаться. Нежелание работать вызывает раздражение. Он легко возбудим, очень обидчив, часто выходит из себя и может даже оскорбить кого-нибудь. В середине дня, когда он должен быть наиболее активным, его одолевает сонливость. Когда приходит время лечь спать, он часто долго не может заснуть. Ночной отдых полностью не снимает усталости и утром он чувствует себя несколько утомленным. С 6 до 10 часов утра он более работоспособен, чем с 6 до 10 ч. вечера. У него появляются быстро исчезающие неопределенные ощущения в разных частях тела. Он предрасположен к запорам. Кожа у него отличается сухостью. Волосы растут немного быстрее, чем он бы хотел. В общем, единственной возможностью восстановить силы для него, по его мнению, является продолжительный отдых. Людям положительного типа часто рекомендуется такая же пища, как и людям противоположного, отрицательного типа.

Нужно есть мед, так как нервная система у людей такого типа склонна к повышенной возбудимости. Мед действу-

ет успокаивающе. Ежедневно нужно съесть 6 чайных ложек, распределяя эту суточную дозу между завтраком, обедом и ужином.

В годы, когда вы находитесь в состоянии наибольшей физической активности, организм может лучше усваивать белковую пищу — мясо, молоко, яйца, орехи, бобовые, такие, как горох и бобы, мясо птицы, рыбу и морские продукты. В возрасте сорока лет Вам придется пересмотреть свой суточный рацион. Потребление белков нужно сократить для предотвращения нежелательного влияния их на организм по мере снижения физической активности.

Вы должны также знать особенности химического состава организма человека и животных, который можно изменять, в основном, аналогичным способом, как и состояние нервной системы. В радио- или телевизионных передачах Вы постоянно встречаетесь с терминами *кислотность и щелочность*. Натрий в крови позволяет поддерживать нормальную слабощелочную реакцию, нейтрализуя избыточную кислоту, поступающую в кровь в результате жизнедеятельности клеток организма по мере сгорания в них потребляемой пищи и в результате жизнедеятельности организма при выполнении человеком работы или во время игры. В процессе своей жизнедеятельности клетки тела вырабатывают молочную, угольную, фосфорную и серную кислоты.

Система механизма, регулирующего химический баланс между кислотой и щелочью, представлена, главным образом, кровью, легкими и почками. Когда секреция кислоты в желудке достигает максимума, сразу после еды, кровь имеет более щелочную реакцию. Почки, являясь органами выделения, удаляют продукты обмена, поступающие с кровью, и в результате прохождения через них натрия, реакция мочи изменяется от нормально кислой к щелочной. Позже пища поступает из желудка в кишечник и питательные вещества всасываются в кровь; по мере поступления в кровь кислоты, содержание натрия в крови снижается. Теперь кровь будет избавляться от кислоты, при прохождении кислоты через почки реакция мочи возвращается к норме, к кислой реакции. Удаление кислоты из крови может происходить также через легкие. Проходя через легкие, кровь отдает угольную кислоту, что способствует поддержанию ее нормальной слабощелочной реакции.

Когда мы говорим о типах организма, более или менее энергичных или предприимчивых, то имеем в виду различные эмоциональные их проявления. Касаясь этого вопроса, рас-

смотрим влияние чувства страха на реакцию мочи, которую можно определить с помощью лакмусовой бумажки, утром после сна и перед ужином. Лакмусовая бумага — это специально приготовленная бумага, которая краснеет, если реакция мочи кислая, и синееет, если она щелочная. Эта бумага выпускается в флаконах (один флакон содержит 100 полосок лакмусовой бумаги) и ее можно приобрести в любой аптеке.

В качестве примера приведу трех пациентов, являющихся как бы и «подопытными кроликами», у которых постоянно наблюдалась кислая реакция в пробах мочи, взятых утром (после сна) и перед ужином, а затем вдруг изменялась к щелочной. Эти пациенты были членами одной семьи: отец, мать и женатый сын, живший по соседству.

В попытке выявить причину этого явления было установлено, что второй сын часто посещал вечеринки, после которых обычно приходил домой пьяным. Семья эта была довольно известная в обществе, и такие инциденты вызывали чувство крайнего огорчения у членов семьи.

В то время, как один из братьев ходил по улице, разыскивая своего беспутного родственника, отец и мать ожидали их дома в страхе и волнении. Чувство страха и беспокойства вызвало изменение реакции мочи в щелочную; такую взаимосвязь чувства страха со щелочной реакцией мочи наблюдали у многих других людей. Например, у женщины 62-х лет, жившей на ферме, была постоянно кислая реакция мочи. Внезапно она стала щелочной, изменение произошло в течение двух недель в феврале. Мы пытались выяснить причину. При резком похолодании система водоснабжения фермы, связанная с родником, стала показывать признаки замерзания, что могло привести к остановке тока воды. В этом случае воду для домашнего скота и хозяйства пришлось бы таскать из ручья, находящегося в двух милях (3,2 км) от фермы, что очень сложно при минусовой температуре. Такой случай уже имел место несколько лет назад. В случае сильного снежного заноса было бы очень трудно снабжать молочное стадо фермы необходимой водой; чувство тревоги за водоснабжение фермы вызвало у этой женщины изменение реакции мочи от кислой к щелочной. Как только погода улучшилась и опасность замерзания водопровода миновала, реакция мочи снова вернулась к норме (стала кислой).

Одна из пациенток в возрасте 50 с небольшим лет была известной исполнительницей народных песен, она обучалась

пению с детства и теперь иногда пела перед публикой. Ежегодно в августе проводились фестивали старинной музыки и танцев: реакция мочи у этой пациентки всегда была кислой, но внезапно в течение трех дней стала щелочной. В ответ на вопрос о ее эмоциональном настрое в течение этих трех дней пациентка объяснила, что вдруг стала бояться, как бы не забыть слова исполняемых ею песен. Как только фестиваль закончился, реакция мочи вернулась к норме.

Состав пищи оказывает очень большое влияние на реакцию мочи (кислотность или щелочность). Созданная самой природой пища с низким содержанием белков и большим количеством углеводов способствует созданию оптимистического настроения организма, располагает его к миру и покою, и позволяет организму создавать запасы питательных веществ, которые будут использоваться в случае необходимости.

Но когда человек действует вопреки законам природы, подчиняясь лишь собственной прихоти, желанию, и потребляет много белковой пищи вместо углеводной, он способствует созданию пессимистического настроения организма, располагая его к борьбе и поражению.

Это не случайно. Если родители человека или животного живут в условиях, вызывающих эмоции, и потребляют пищу с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов, у них родится истощенный ребенок в результате влияния на него условий, располагающих организм к борьбе и поражению (или созданию конфликтной ситуации, складывающейся в организме в период развития ребенка в утробе матери). Иначе говоря, прекрасную наследственность портят родители, пытающиеся действовать вопреки законам Природы. Такое прерывание наследственности может и определенно будет оказывать влияние на мозг, мышечную, пищеварительную, нервную систему и величину тела новорожденного. При рождении у него будет меньший вес и меньшие размеры тела. У него могут появиться неожиданные пигментированные пятна. Он будет умственно недоразвит. Координация деятельности мозга и мускулатуры будет ниже нормы. Появляясь на свет, такой организм, predisposed к борьбе и поражению, а не к миру и спокойствию, вступит в жизнь с меньшими шансами к созданию необходимых запасов в организме. В его крови содержится очень большое количество натрия, и реакция мочи чаще всего щелочная, а не, как это было бы нормально, кислая. Если он все же будет существовать на фоне благоприятных

условий развития, то ему обычно не хватает выносливости, чтобы преуспеть в жизни. Такие люди часто болеют. В общем, они претерпевают трудности в процессе приспособляемости к окружающей среде.

Рассмотрим пример из животного мира. Когда у охотничьих собак нарушаются условия, необходимые для проявления прекрасной наследственной основы, данной Природой, щенки рождаются робкими. При натаскивании их в охоту на пернатую дичь необходимо часто окликать и подбадривать их. Напротив, молодые собаки, для полного проявления прекрасной наследственности которых создаются условия правильного, рационального кормления в период внутриутробного развития, после рождения отличаются смелостью. Часто в период тренировки нужно умерять их пыл, так как они оказываются очень активными.

Если у крупного рогатого скота великолепная наследственность, полученная в результате жесткой селекции, нарушается неполноценным питанием, теленок рождается слабым и нервным. Он не может быстро оправиться после появления на свет, как положено. Он будет недостаточно смышленным и проворным. Его нужно будет приучать пить из бадейки. Когда он войдет в состав стада, ему не хватит выносливости, и он первым заболеет. Он будет отличаться низкой продуктивностью вопреки ожиданию, так как его родители отличались высокой кровностью. Напротив, если питание родителей было полноценным, у них родится теленок нормальной величины. У него будет густой волосяной покров и крепкие ноги. Через 5 минут после рождения он встанет на ноги, а через полчаса будет сосать мать. Его не нужно будет приучать к бадейке, он сразу начнет пить из нее. Войдя в состав стада, он, как говорится, «не ударит в грязь лицом».

У животного, как и у человека, при нарушении наследственной основы происходит изменение химического состава организма, которое, в свою очередь, затрудняет приспособляемость к окружающей среде, и, вероятно, с любой практической точки зрения делает ее невозможной.

Какие меры могут быть приняты к предупреждению этого явления?

Возьмем в качестве примера охотничьих собак. Аборт — явление нежелательное. Мы хотим получить нормальное количество щенков в помете. Мы хотим, чтобы щенята при рождении были здоровые, с достаточными запасами питательных веществ в теле, способствующими хорошему разви-

тию. Мы добиваемся этого, добавляя в рацион матери 1 чайную ложку яблочного уксуса в сутки. В яблочном уксусе содержатся все элементы, входящие в состав яблок, не считая изменений в содержании сахара в яблочном соке. Капая изменений в содержании сахара в яблочном соке, способствует созданию оптимистического настроения организма, предрасполагая его к миру и спокойствию и созданию запасов питательных веществ в организме. Следовательно, мы можем помочь матери родить щенка, отличающегося нормальным химическим составом организма, нормальной нервной системой и телосложением.

В течение всего периода стельности коровы в ее рацион добавляют 2 унции (56,6 г.) яблочного уксуса 2 раза в день (при двухразовом кормлении). Два раза в сутки яблочный уксус ежедневно (до момента отела) вливают прямо в кормушку с кормом. В течение трех последних месяцев стельности по понедельникам, средам и пятницам каждой недели в яблочный уксус добавляют по 3 капли раствора йода — 5% элементарного йода в 10%-ном растворе йодистого калия.

Будущая мать должна принимать следующие добавки на всем протяжении беременности: утром, перед завтраком выпивать 1 стакан воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса; за завтраком (или обедом, или ужином) выпить стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса и двумя чайными ложками меда.

В течение трех последних месяцев беременности еженедельно по вторникам и пятницам к этой смеси добавляется одна капля раствора йода.

Такой способ, о котором говорилось ранее, в сочетании с заменой пшеничной крупы и изделий из пшеничной муки на ржаную и кукурузную пищу, мед вместо сахара и т. п., должен обеспечить прекрасный химический состав организма ребенка, позволяющий ему приспособливаться к новой окружающей среде. С возрастом благоприятные условия развития организма с таким химическим составом проявятся в крепком здоровье и легкой приспособляемости к изменениям окружающей среды.

Первый показатель Вашего здоровья

Первый показатель Вашего здоровья это моча. Народная медицина считает, что о появлении признаков заболевания свидетельствует щелочная реакция мочи.

Чтобы выяснить, появляется ли болезнь на фоне кислой или щелочной реакции мочи, я проводил анализ мочи у 12-ти детей пятилетнего возраста или младше и 12-ти взрослых людей. В течение двух лет эти 24 человека, являющиеся «подопытными кроликами», вели ежедневную запись показателей реакции мочи и учет ежедневно потребляемой пищи при трехразовом питании. Они приходили ко мне в кабинет через каждые две недели на медосмотр и сообщали о результатах анализов. Каждый раз у этих пациентов измеряли температуру, пульс, частоту дыхания и кровяное давление. Исследовали окраску слизистой носа, горла и учитывали присутствие лимфоидной ткани в горле. Помимо исследования реакции мочи и суточного потребления пищи, в течение продолжительного периода учитывали также перистальтику кишечника, частоту мочеиспускания за каждые 24 часа, продолжительность ночного сна, состояние во время сна, т. е. был ли сон довольно крепким или чутким.

Вскоре стало ясно, что колебание реакции мочи было связано с типом потребляемой пищи. В своей книге «Кислотность и щелочность» ГРЭХЭМ и МОРРИС описывают это явление следующим образом: Примерно за час до завтрака наблюдается увеличение бикарбоната в крови в результате потери хлора, секретируемого в желудочном соке. Одновременно моча становится более щелочной. Это явление известно, как «прилив щелочи» и чаще наблюдается у людей

с повышенной кислотностью, и отсутствует у людей с нулевой или пониженной кислотностью. При поступлении пищи в кишечник и реабсорбции хлора кишечного сока, содержание бикарбоната и хлора в крови снова достигает нормального уровня, и реакция мочи возвращается к своей обычной кислотности*.

Со временем выяснилось, что анализ проб первой утренней мочи позволяет получать более достоверные сведения, так как показывает характер мочи за период большой продолжительности—ночного отдыха. Показательным является также определение реакции мочи, отбираемой на анализ перед ужином. Состояние организма во время ночного сна может быть определено по изменению реакции утренней мочи в сторону кислой. Определение реакции мочи, взятой перед ужином, показывает уровень активности человека за день. Если она все еще остается кислой, все в порядке; но если она стала щелочной, тогда необходимо выяснить по какой причине.

Первое наблюдение, касающееся этого вопроса, было сделано в связи с обычной простудой. Вероятно, реакция изменяется в сторону щелочности в период, когда болезнь находится еще в латентной стадии, т. е. за несколько дней до появления симптомов болезни. По мере выздоровления от простуды реакция мочи возвращалась к кислой и оставалась на этом уровне. Путем изменения реакции мочи оказалось возможным стимулировать избавление от простуды.

Согласно наблюдениям, реакция мочи изменялась от кислой к щелочной перед появлением симптомов какой-либо из детских болезней, как, например, ветрянки или кори. С применением методов терапии, позволяющих снова изменять реакцию мочи к кислой, детская болезнь либо совсем не проявлялась, либо проявлялась лишь в легкой форме, с последующим быстрым выздоровлением.

Пациентов исследовали в связи с наличием взаимосвязи между их клиническим состоянием и реакцией мочи. Со временем выяснилось, что явления гайморита сопровождаются щелочной реакцией мочи. В одном случае с явлениями гайморита за 1—2 недели до появления явных симптомов болезни наблюдалась щелочная реакция мочи. Что касается детских болезней, то если было достигнуто изменение реакции мочи к кислой, болезнь либо совсем не проявлялась, либо

* Стэнли Грэхэм, М. Д. и Ной Моррис М. Д. «Кислотность и щелочность» (Эдинбург Е. и С. Ливингстон, 1933) стр. 48.

проявлялась в легкой форме с последующим быстрым выздоровлением.

Было установлено наличие взаимосвязи между появлением симптомов астмы и щелочной реакцией мочи. Отмечена подобная связь при появлении признаков сенной лихорадки и многих других недугов, с характерным улучшением состояния людей при изменении реакции мочи к кислой. Через два года появилась возможность дать ответ на поставленный ранее вопрос: «При какой реакции мочи — кислой или щелочной — появляются симптомы заболевания?» Ответ может быть таким, что признаки заболевания появляются, когда реакция мочи в двух пробах, взятых в наиболее показательный период времени в течение дня становится щелочной (лакмусовая бумажка синее).

Наличие связи между клиническими состояниями и щелочной реакцией мочи может навести кого-либо на мысль о том, что у разных людей имеются различные биохимические мишени в разных частях тела. При поражении этих мишеней реакция тревоги проявляется в виде симптомов. Поскольку причина, лежащая в основе этого явления, одна и та же, терапия аналогична независимо от того, какая из мишеней поражается. В связи с этим уменьшается значение постановки диагноза, так как показание (для лечения) заключается в приведении к норме химического состава и физиологического состояния организма.

Следующее наблюдение, касающееся реакции мочи, связано с изменениями погодных условий. Было установлено, что за два дня до похолодания реакция мочи изменилась к щелочной и вернулась к норме (к кислой реакции) через день или два после существенного изменения погоды.

В результате обследования зимой матерей с детьми установили наличие связи между снижением внешней температуры и изменением реакции мочи к щелочной; окна в детских спальнях стали закрывать. Изменение реакции мочи к щелочной можно вызвать путем открывания окон в холодную погоду, что способствует появлению симптомов заболевания. Поддержанию кислой реакции мочи, позволяющей устранять появление симптомов болезни, значительно способствовало то, что окна держали закрытыми.

Естественно, возник вопрос, будет ли жара снова возвращать кислую реакцию мочи подобно тому, как похолодание изменяет ее в щелочную? Пациентов, использованных в исследовании, попросили помочь в выяснении этого вопроса. Установили, что горячая ванна изменяет

реакцию мочи снова до кислой. На основании полученных данных можно подвести логичное медицинское обоснование под методы, применяемые в народной медицине, согласно которым мать, подозревая, что ее ребенок чем-то заболел, дает ему медленно выпить чашку горячего лимонада и делает горячую ножную ванну.

В подтверждение этого факта приведу в пример своего приятеля-медика. Он как-то напомнил о своей привычке устраивать «турецкую баню» (паровая ванна с последующим прохладным душем), если чувствовал себя разбитым, и понял, что она приносит облегчение. Я спросил, не хочет ли он проверить свою мочу после принятия ванны, и он сразу согласился. Позднее он сообщил мне, что непосредственно перед принятием ванны моча указывала на явление усталости своей щелочной реакцией, тогда как после нее реакция изменилась в кислую. Очевидно, под влиянием согревания произошло химическое изменение в организме. Это навело меня на мысль попросить моих 24-х пациентов проверить влияние состояния физической усталости на реакцию мочи. Из сообщений выяснилось, что факторы, вызывающие появление чувства усталости, производят изменение реакции мочи. Один взрослый пациент, исследовавший динамику изменений реакции мочи в течение суток, определил, что после проведения им полдня в лесу на охоте она снова возвращалась к кислой. Если, с другой стороны, он работал по дому, реакция мочи оставалась щелочной. Согласно сообщениям другого взрослого пациента, такая физическая работа, как уборка гаража, изменяет реакцию мочи к щелочной; но, если он проводил воскресный день, до обеда катаясь на лыжах в горах, реакция его мочи оставалась кислой, или, если до катания на лыжах она была щелочной, становилась кислой.

Если тяжелая физическая нагрузка, не имеющая ничего общего с занятиями спортом или развлечениями, вызвала щелочную реакцию мочи, само собой возникает вопрос, какое влияние оказывает умственная работа на реакцию мочи. Из 12 моих взрослых пациентов 5 занимались умственным трудом; с их помощью было установлено из наблюдений, что продолжительное занятие умственным трудом вызывает щелочную реакцию мочи.

Когда мы утрачиваем детские инстинкты в выборе пищи, наиболее полно соответствующей потребностям организма в любой определенный момент с точки зрения его химического состава и особенностей физиологии, мы лишаем себя

возможности оказать своему организму значительную помощь. Давайте теперь обсудим, может ли реакция мочи сыграть роль замены детских инстинктов, которых мы лишены, с точки зрения правильного выбора ежедневно потребляемой пищи. С помощью пациентов в свое время был составлен список продуктов питания, вызывающих щелочную реакцию мочи. Первым из них была пшеница в виде хлеба, печенья, пирогов, кексов, пирожных, пончиков, жареных пирожков и пшеничная крупа, используемая в пищу.

Очередное наблюдение показало, что тогда как белый (рафинад), коричневый и кленовый сахар вызывают щелочную реакцию мочи, мед не обладает этим свойством. Некоторых людей, живущих на фермах и имеющих посадки сахарного клена, попросили проверить их реакцию мочи до и после активного сезона этого растения. В результате оказалось, что как кленовый сахар, так и кленовый сок вызывали щелочную реакцию мочи у людей, которые до питания указанными продуктами ежедневно имели кислую реакцию мочи. На основании результатов этого наблюдения я смог понять, почему маринованные огурцы, консервируемые в уксусе, всегда подавались с охлажденным кленовым соком. Народная медицина объясняет это тем, что уксус, содержащийся в этих огурцах и вызывающий изменение реакции мочи к кислой, устраняет вредное влияние кленового сахара, который дает щелочную реакцию мочи.

Очевидно невозможно в пределах этой книги остановиться на всех проведенных исследованиях, касающихся реакции мочи. Прежде чем продолжать обсуждение этого вопроса в связи с появлением симптомов заболевания, условиями погоды, характером пищи, степенью физической и умственной усталости, необходимо уделить внимание связи между реакцией мочи и болевыми ощущениями.

Боль в придаточной полости носа (при гайморите) вызывает щелочную реакцию мочи. Как правило, можно изменить ее к кислой и уменьшить боль, если выпить 7 раз через каждый час по 1 стакану воды с добавлением 1 чайной ложки яблочного уксуса.

Боль при воспалении тройничного нерва (невралгия лица) также связана со щелочной реакцией мочи. Ликвидировать эту боль можно, выпивая такую же смесь еже часно, при этом реакция мочи будет изменяться к кислой. Причем бо́льший эффект наблюдается, если стакан подкисленной воды пить небольшими глотками, а не залпом.

Разные кислоты различно влияют на организм. Напри-

мер, разведенная соляная кислота в дозе по 5—10 капель на стакан воды 4 раза в день в течение двух недель будет усиливать боль в мелких суставах рук и ног (при артрите), тогда как 1 чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды 4 раза в день заметно уменьшит болевое ощущение за тот же период времени.

Как было отмечено в начале этой главы, реакция мочи является первым показателем состояния здоровья. Подобные исследования проливают свет на целый ряд важных явлений, происходящих в организме, и создают основу для продолжения исследований в других направлениях.

Инстинкты детей

Маленькие дети обладают инстинктами самозащиты, которые вынуждают их искать пищу, необходимую в каждый определенный момент для клеток их организма.

Я изучал детей до десятилетнего возраста, живших на фермах, с целью проследить за проявлением их инстинктов в динамике. Я обнаружил, что маленькие фермерские дети жевали стебли кукурузы, ели сырой картофель, сырую морковь, сырой горох, зеленую стручковую фасоль, свежий ревен, ягоды, незрелые и спелые яблоки, дикий виноград, щавель, головки тимофеевки луговой и части стеблей этого же растения, выкапываемые из-под земли. Они ели соль из кормушек крупного рогатого скота, пили воду из поилок, жевали сено, ели корм, приготовленный для телят, и пригоршнями отправляли в рот кормовую добавку к суточному рациону, содержащую бурые морские водоросли; они даже набивали ею карманы, чтобы позже доест в школе.

Представилась также возможность понаблюдать за несколькими детьми из соседней деревни. В течение нескольких лет я изучал стадо из 45 племенных фризских коров. Владелец фермы любил детей, и они приходили из деревни на его ферму поваляться в сене, поездить верхом на лошадях, когда те паслись, покормить кур и телят, помочь собрать яйца.

Ведро яблочного уксуса ставили на кормораздаточную тележку, кружкой разливали уксус в кормушки в качестве добавки к корму. Завидев уксус, дети отливали его в кружку и выпивали. Они обычно также отливали его из ведра в сарае, сразу после того, как ведро наполняли из бочки. Про-

наблюдав за ними в течение некоторого времени, я пришел к выводу, что за день каждый ребенок обычно выпивал от одной до двух унций яблочного уксуса. Я выяснил также, что за едой, — когда яблочным уксусом поливали сверху нарезанную ломтиками дыню, они обычно вылизывали из блюдца все до капли. Не совсем ясно, почему маленькие дети любят кислые напитки, но они-таки их любят. Излюбленный напиток — клюквенный сок. И причина не в его великолепном красном цвете, привлекающем глаз, так как я часто видел, как они пили его из толстых непрозрачных фарфоровых чашек.

Совершенно ясно, что они любят кислые напитки. Клюквенный сок, содержащий четыре кислоты, они обычно пьют таким кислым, что взрослый вряд ли притронется к нему. На моей родине, в Вермонте, в течение летних месяцев они слоняются, выискивая стебли ревеня, ломают и жуют их. Они едят кислые листья щавеля, одного из самых кислейших многолетних трав. Какой-то сильный таинственный инстинкт заставляет их искать именно такой тип пищи, которая необходима для удовлетворения потребностей организма, а именно, содержащей большое количество углеводов и малое количество белка, имеющей кислую реакцию до отправки ее в рот.

Если бы у нас хватало мудрости использовать в жизни взрослых инстинкты детей, мы бы больше внимания уделяли потреблению фруктов, ягод, съедобных листьев и корней в свежем виде.

Среди людей, живущих в сельской местности, я сталкивался с многими, которые поступают именно так. Я выяснил, что они едят следующее: листья букового дерева, кислые на вкус; листья клена поначалу кислые, а затем сладковатые; листья вяза, вкусные, но быстро утоляющие голод (фактически листья всех деревьев наиболее быстро и полно утоляют голод); листья ивы кислые на вкус; листья яблони, которые чуть-чуть горчат; листья черемухи виргинской, кисловатые на вкус; листья тополя, менее горьковатые, чем листья яблони; листья березы.

Жители ферм обычно едят нежные сочные листья малины. Их употребляют в пищу как мужчины, так и женщины. Местные жители из поколения в поколение слышали о ценных свойствах и приятном вкусе молодых листьев дикорастущих растений, которых много в лесах, их по привычке собирают и едят. Весной, когда огородных овощей и зелени очень мало, люди ретиво отправляются на поиски первых

зеленых листочков дикорастущих растений, чтобы утолить огромную потребность в свежей, ароматной, приятной на вкус пище, обладающей рядом питательных свойств, которыми бедна зимняя пища.

Такие листья дикорастущих растений определенно обладают защитными свойствами (содержат полный комплекс ценных питательных веществ). Помимо пищевой ценности и аппетитного ароматного вкуса, окраска, свежесть такой пищи позволяют использовать ее для украшения стола.

Большинство из листьев указанных растений используется в пищу весной и в начале лета до начала сезона огородных овощей. Существует целый ряд растений не только вкусных, вызывающих аппетит как в приготовленном виде, так и в свежем, в виде салатов, но и отличающихся ценными свойствами, лежащими в основе народной медицины. Одни растут в диком виде, другие в садах и на иных обрабатываемых участках. Отличить их можно по некоторым характерным особенностям.

Калужница (*Caltha*) или первоцвет истинный (или аптечный), растет на болотах, увлажняемых лугах и заболоченных участках. Ее листья варят.

Ростки *папоротника американского* (*Osmunda cinnamomea*), появляющиеся из-под земли, напоминают скрипачьи головки, отчего их так и называют. Они представляют собой свернутые молодые листья папоротника, растут в сырых местах, часто по обочинам дорог. Их срывают, когда они еще молодые и нежные. Они растут кистями и у них темно-зеленые гладкие блестящие стебли с коричневым колпачком на пушистой поверхности головки. Они могут быть приготовлены подобно зеленым овощам, или их используют в свежем виде на салат. По вкусу они напоминают спаржу. Листья *хрена* готовят для еды.

Одуванчики растут в изобилии повсюду, на полях, лугах, по обочинам дорог, на лужайках поблизости от жилья. Лучшее время для сбора и использования их в пищу — весна, начало лета, до того как они станут жесткими и будут сильно горчить. Их срезают низко так, чтобы осталась часть корня с листьями. Молодые, сочные, нежные растения весной особенно хороши в свежем виде в салатах. В несколько более старшем возрасте они вкуснее в вареном виде.

Щавель используется в свежем виде на салаты или в сочетании с другими растениями. Он обычно встречается как на обрабатываемых участках, так и на пустырях. Часто он

попадает на сенокосных угодьях после нового обсеменения.

Рокет-салат — обычный сорняк, встречается на пустырях и сельскохозяйственных угодьях, на лугах, по берегам ручьев, по обочинам дорог и в поле. Весной собранные в розетки листья используются в пищу до появления желтых цветков. Его можно употреблять либо в сыром, либо в вареном виде.

Кресс водяной (жеруха) растет по берегам ручьев. Лучшее время года для него — весна и осень. Отличаясь приятным ароматом, это растение придает пикантность почти любому бутерброду или салату.

Многие не знают, что обычный *ваточник* — съедобное растение. Он растет в изобилии по обочинам почти всех дорог штата, а также в открытом поле и на лугах. Его можно использовать только, когда растения молодые и стебель нежный, сочный. Молодые листья можно отваривать как овощи, а появляющиеся молодые побеги очень вкусны, если их приготовить наподобие спаржи. Нежная верхушка растения съедобна в свежем виде и по вкусу напоминает зеленый горох с огорода. Растение *горчицы* — это сорняк, который приятен на вкус, если его приготовить отдельно или в сочетании с другой зеленью. Нежные молодые листья придают салату аромат. Это растение отличается своими слегка ворсистыми, шершавыми и жестковатыми листьями.

Портулак — другой сорняк, произрастающий в изобилии как на пустырях, так и на сельскохозяйственных угодьях. Он буйно разрастается в теплую погоду и образует мелкие желтые цветки. Это одно из растений, которые как нельзя лучше подходят для приготовления салатов. Его легко собирать и готовить; его можно употреблять в свежем и вареном виде.

Щавель любят не только дети. Щавель кислый, встречающийся на пустырях, в полях, лугах и иногда даже на обрабатываемых участках, доставляет удовольствие и взрослым, которые охотно едят его в свежем и в вареном виде. Его часто используют для приготовления бутербродов подобно крессу водяному.

Листья некоторых видов огородной зелени используются в вареном и свежем виде на салаты.

Латук возглавляет перечень этой зелени. Второй — *эндивий*. Он бывает двух типов — широколистный и курчавый, оба обладают специфическим ароматом.

Листья обычного салата отличаются свежестью и приятным

вкусом, благодаря чему это первый компонент салата. Курчавый кресс-салат пышно разрастается под покровом садовых культур и придает салатам пикантный привкус.

Кервель — ароматическое растение, отчасти похожее на петрушку, но более приятного аромата. Используется на салат и в качестве гарнира к мясным блюдам.

Лук-резанец — наиболее часто используемая в салатах зелень. Он похож на лук, листья имеют характерный запах лука и их кладут в салаты в самый сезон зелени. Лук-резанец имеет приятный аромат лаванды и часто высевается для окаймления садовых дорожек.

Листья *турнепса* едят в вареном виде; листья *шпината* — в свежем, либо отваривают как капусту. *Петрушку* используют в пищу в соответствующий период сезона. Осенью растения петрушки можно пересадить в цветочный горшок и держать в помещении зимой для употребления.

Некоторые растения, используемые в пищу, в народной медицине рассматриваются как травы. Часть их растет в диком виде в лугах и в лесу, но большинство — в саду или огороде. Травы представляют наибольшую ценность в свежем состоянии, но их можно использовать также в сухом виде. Существует много способов использования трав в пищу. Некоторые из трав с самого начала стали применять в сочетании с каким-либо определенным видом пищи: например, мяту с бараниной, укроп с маринованными или солеными огурцами, тмин для приготовления домашнего печенья, базилик с томатами, а сатурею со стручковой фасолью. Некоторые из трав особенно хороши в салатах.

У *аниса* кружевные узорчатые листья и белые цветки. Листья аниса добавляют в салаты для запаха.

Обычный *базилик* — кустарниковое растение высотой около фута. Листья и цветки напоминают клевер, растение источает пряный аромат и представляет большую ценность как приправа для супов, мясных блюд и салатов, а также различных блюд из помидор. Время сбора — период цветения. Нежные верхушки срезаются вместе с листвой, связываются в небольшие пучки и сушатся на зиму. *Бурачник* — однолетнее растение с грубым, шершавым стеблем и обилием листьев; цветки красивые, голубые; приготавливается и подается наподобие шпината.

Кровохлебка — многолетнее травянистое растение с мутовками продолговатых сложных листьев; используемые части растения — молодые листья, растущие из почти веч-

нозеленых мутовок всю зиму; при добавлении к салатам листья придают им специфический запах огурцов.

Листья и молодые побеги *тмина* используются в салатах. Растение имеет около двух футов в высоту и часто встречается в диком виде.

Всем известно использование листьев *сельдерея* для запаха в супах, жарком и салатах. Листья *Мирриса* напоминают листья папоротника и используются в приготовлении пищи. *Укроп* и *фенхель* (сладкий укроп) великолепны в сезон зелени.

Хотя *душистую герань* считают комнатным декоративным растением, ее листья придают пище аромат розы. Чаще всего ее добавляют для запаха при приготовлении яблочного желе, а также пудингов и кремов.

Листья *шандры* сушат и используют для приготовления чая при простуде.

Настурция — однолетнее растение, растет на клумбах и газонах. Листья имеют привкус перца и могут служить приправой при приготовлении бутербродов и салатов.

Листья *розмарина*, *шалфея*, *сатурей*, *мяты колосистой*, *полыни* — *эстрагона*, *лопуха* и *гаултерии* также находят применение. Помимо их ценности в придании различным блюдам специфического вкуса и аромата, они имеют большое значение с точки зрения их минерального состава и пр.

В аптеках продаются различные травы, применяемые в виде чаев, которые обладают способностью повышать интенсивность обмена веществ и отличаются антисептическими и слабomочегонными свойствами. Эти листья используют в виде настоев или заваривают кипятком из расчета 1 унция на 1 пинту* воды, и затем процеживают. Доза для взрослых — половина чайной чашки 2 или 3 раза в день. Часто применяют чай из листьев *котовника кошачьего*. Он имеет кислую реакцию. Листья *коровяка* помогают от кашля, простуды, диареи (поноса) и используются как болеутоляющее средство. Листья *мяты болотной* (со специфическим запахом) — возбуждающее средство, применяемое также для снятия резкой боли; доза — одна полная рюмка настоя. Настой из листьев *подорожника* — также прекрасное средство с медицинской точки зрения. Я с моим другом-медиком, выросшим на ферме, обсуждал целебные свойства этих различных трав. Просмотрев список листьев древесных, кустарниковых и травянистых растений, он сказал, что, когда он жил на ферме, то употреблял почти все из них.

* 1 пинта — 0,56 л.

Как свидетельствует изучение съедобных листьев растений, используемых в пищу местными сельскими жителями, они играют важную роль в пищевом рационе человека, и он употребляет их инстинктивно. Если взрослый человек, подчиняясь инстинкту детей, захочет ввести в свой рацион зелень, он должен приучить себя к салатам из нее; Вы неоднократно будете убеждаться, что они определенным образом улучшают Ваше самочувствие. Ваш организм, сформировавшийся еще в далекие времена, когда на земле жили первобытные люди, отличается склонностью к ежедневному потреблению зелени. В условиях современной цивилизации человеческий организм по-прежнему нуждается в таком же количестве зелени, как и прежде, для создания более благоприятных условий существования в нашу эпоху, с ее возросшим темпом жизни и влиянием различных стрессов, обусловленных современным уровнем развития цивилизации.

Калий и его значение

Чем больше наблюдаешь, насколько универсальны принципы и способы применения народной медицины в отношении всех живых существ, тем более поражаешься той огромной ролью, которую играет калий в качестве простого лечебного средства. Предлагаемые народной медициной лекарственные средства представляют собой лишь различные способы обеспечения организма калием. Свежие листья, почки травянистых и древесных растений, древесная кора, корни растений, плоды винограда, яблони и калины трехлопастной — являются источниками калия.

Люди и животные ощущают острую потребность в калии и, в случае необходимости, при отыскании его источника их не страшат никакие расстояния. Взять, к примеру, детей. Матерям не всегда доставляет удовольствие наблюдать, как дети едят землю, но это, вероятно, оттого, что они не отдают себе отчета в инстинктивной потребности в калии, необходимом для роста и развития организма.

Лошадь жует деревянные части стойла, так как древесина содержит калий. Положите кусок дерева ей в кормушку, и она перестанет делать это; телята не будут обгладывать стенки стойл, если вливать яблочный уксус в их поилку. Если коров кормить океанскими водорослями, они перестанут лизать металлические части привязи.

Проявляя интерес к калию, как к средству, помогающему клеткам тела одерживать верх в противоборстве с вредными бактериями, я вносил калий в комплексе с другими минеральными элементами в почву своего цветника. Я делал это ежегодно, но позже оказалось, что в этом удобрении от-

существовали какие-то минеральные элементы, встречающиеся в природе в сочетании с калием, и я решил попробовать добавить порошок гранита, который, проходя через пылеочистную установку, становится тонкого помола, как мука. Гранитная пыль содержит 5% калия в сочетании с другими 16 элементами. При внесении ее в почву сада я сделал несколько интересных наблюдений.

В моем цветнике было 125 растений *живокости* (дельфиниума). Ежегодно я старался избавиться от мельчайшего клеща, вызывающего скручивание и почернение листьев. Эти вредные клещи были так малы, что я вынужден был пользоваться лупой, чтобы увидеть их на листьях. Я провел опрыскивание, но они не исчезли. Когда я добавил гранитную пыль в почву под растения, эти вредные клещи абсолютно исчезли из моего сада.

Не было необходимости опрыскивать мою коллекцию из 60 розовых кустов, так как я стал применять гранитную пыль весной, в середине лета и осенью. Я пришел к выводу, что один калий сам по себе не так эффективен, как в сочетании с другими, связанными с ним минеральными элементами, часть из которых, вероятно, активизирует калий. Народная медицина возлагает надежды на калий, как на наиболее важный и фактически основной элемент в комплексе минеральных элементов. Он настолько важен для каждого живого существа, что без него невозможна жизнь. Природа так щедро разбросала калий повсюду, что он, можно сказать, является наиболее широко распространенным из всех минеральных элементов, входящих в состав тканей тела. Однако, несмотря на его распространенность по всей земле, минеральный калий никогда не встречается в свободном состоянии. Он никогда не встречается в чистом виде, а всегда в связи с кислотой.

Пахотный слой почвы на моей родине беден калием. Минеральные вещества из почвы поступают в растения, а затем в организм человека, который потребляет выращиваемую на земле пищу. Когда в почве недостает одного или двух минеральных элементов, этот дефицит сказывается и на составе выращиваемых на ней растений. При потреблении пищи, отличающейся недостатком минеральных веществ, клетки тела лишаются необходимых элементов для сбалансированного функционирования клеток. Нарушения в физиологии и химическом составе тела в определенное время могут иметь место, вызывая заболевания.

В садоводстве калий необходим для образования веществ.

придающих прочность стволам растений и повышающих их сопротивляемость болезням. Калий — это фактор, способствующий образованию цветов из семян в процессе развития растения. В случае дефицита калия происходит прекращение роста растения на какой-либо промежуточной стадии. Первым признаком недостаточности калия в растении является прекращение роста, проявляемое во внешних признаках. Если дефицит калия не устранить, растение медленно желтеет и погибает. Аналогично, когда мы наблюдаем аномалии роста организма человека или животного, или плохую восстановительную способность тканей, мы сразу подозреваем недостаток калия, необходимого для выполнения им регулирующей функции.

Максимальная потребность в калии наблюдается у детей для построения тканей тела, но эта потребность существует в течение всей жизни человека и калий — незаменимый элемент питания.

Минеральные вещества, обычно входящие в состав потребляемой пищи, необходимы для ассимиляции пищи протоплазмой клеток растений и животных. Протоплазма — источник жизни клетки, контролирующей рост, состояние здоровья клеток растений и организма животного и человека.

При удалении калия в процессе приготовления пищи, нарушается естественный состав пищи. Местные жители, живущие на фермах, всегда советовали мне есть по возможности больше натуральную пищу, а не ту, которая потеряла часть своих ценных свойств в процессе фабричной обработки. Специально расфасованная крупа, по их словам, способствует снижению срока работоспособности.

В одном из выпусков журнала «Hoard's Dairymen» я вырезал таблицу, в которой была показана нормальная высота в холке новорожденных и более старшего возраста телят разных пород. В порядке сравнения с данными этой таблицы я измерил высоту 25 джерсейских телят, входящих в состав племенного стада, насчитывающего 45 голов. Семнадцать из 25 имели меньшую высоту. Затем я измерил высоту джерсейских телят при рождении и в процессе роста в двух получивших призе джерсейских стадах и установил, что из месяца в месяц они отличались меньшей высотой.

Возник вопрос: если калий регулирует нормальный рост, будет ли теленок иметь нормальную высоту при рождении, если мать получала калий в период стельности?

Чтобы выяснить этот вопрос, стельным коровам обеспечивали получение калия из 4-х источников:

1. Две унции яблочного уксуса добавляли в каждый из рационов дважды в день.

2. Бурую океанскую водоросль добавляли в рацион в каждое кормление в виде добавки крупному рогатому скоту.

3. Каждая стельная корова — получала смесь из двух унций яблочного уксуса и 3-х капель раствора йода.

В начале 6-го месяца стельности в рацион коров в одно кормление в день 3 раза в неделю добавляли смесь из 2-х унций яблочного уксуса и 3-х капель раствора йода. В начале 2-х последних недель стельности в каждый рацион при 2-разовом кормлении вливали аналогичную смесь.

4. В почву вносили калий с тем, чтобы сено, зерно и другой грубый корм отличался максимальным содержанием калия.

В результате поставки организму калия из 4-х источников у всех коров родились крепкие, здоровые телята с густым волосяным покровом. Они имели нормальную высоту в холке при рождении и поднялись на ноги через 5 минут после рождения, а через полчаса сосали вымя.

Подобным же образом добавляли калий в корм коз. В результате родились более крупные козлята, вставшие на ноги в пределах 15 минут после рождения; через 12—18 часов копыта у них затвердели.

Когда яблочный уксус добавляли к питьевой воде кур, они быстрее оперялись, у них быстрее росли хвостовые перья и повышалась интенсивность роста.

Из ряда вышеуказанных работ, по-видимому, можно сделать логичный вывод, что здесь, в условиях штата Вермонт недостаточная высота скота объясняется недостатком калия в пахотном слое почвы и удалением калия из корма в процессе его фабричной обработки в целях продажи.

Если наблюдается недостаточная высота скота, нужно акцентировать внимание на потребности в калии в период роста. Калий регулирует процессы, связанные с нормальным ростом и нормальной восстановительной способностью тканей тела, что определяется рациональным питанием. Когда наблюдаются явления неправильного роста, выражающегося в тенденции к образованию мозолей на ступнях ног, или плохой восстановительной способности тканей как, например, при выпадении волос, гниении зубов и ломкости ногтей, мы сразу должны подозревать недостаток калия в организме, необходимого для выполнения функций, связанных с регуляцией роста.

Меня очень интересовало, каким образом сельские жители регулируют рост своего собственного организма и определяют, каким он должен быть. Как-то они научили меня, что для отрастания нового ногтя на большом пальце руки требуется 5 месяцев, а большого пальца ноги — 10 месяцев, что видно по зарубке, которую делают пилкой у основания ногтей. Записывается дата, когда были сделаны зарубки и проверяется, насколько вырос ноготь через 5 месяцев. Если зарубка достигает того или иного пункта раньше или позже ожидаемого срока, то это показывает интенсивность роста организма. Если рост замедлен, значит, необходимо увеличить потребление пищи, богатой калием. Калий необходим для мягких тканей, а кальций для твердых. Несомненно, калий замедляет процесс затвердения, ставящий под угрозу всю кровеносно-сосудистую систему. Являясь источником калия, яблочный уксус придает мясу молочной коровы или быка нежность, и несомненно, одна из функций калия — придание ткани мягкости.

Одним из принципов, на котором основаны методы народной медицины — это водный обмен в клетках тела — поглощение и выделение влаги. Поглощение воды называется гидратацией, отдача воды — дегидратацией (обезвоживанием). Народная медицина считает, что для своей жизнедеятельности бактерии отбирают влагу из клеток тела. Но, при достаточном количестве калия в каждой клетке тела, он будет отбирать влагу, создавая неблагоприятные для бактерий условия. Следовательно, в постоянной конкуренции между бактериями и клетками тела одерживают верх те или другие, в связи с чем создается благоприятная среда либо для клеток тела, либо для бактерий. В этом случае особое внимание необходимо уделять потреблению калия, входящего в состав фруктов, съедобных листьев, съедобных корней, меда, яблочного уксуса.

Когда клетки тела, кажется, проигрывают в этом соревновании, можно с помощью правильного выбора метода лечения изменить ситуацию, создавая условия, исключаящие победу бактерий.

Специфика действия различных современных лекарственных препаратов, применяемых в научной медицине, для лечения болезней, вероятно, основана на способности к интенсивному, быстрому поглощению влаги из клеток бактерий, в результате чего бактерии погибают, и болезнь проходит.

Одно из объяснений универсальности применения яблоч-

ного уксуса в качестве лекарственного средства в народной медицине — это его способность связывать с калием такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний и ряд микроэлементов. Следующее наблюдение наглядно свидетельствует об огромной потребности организма животных в калии и связанных с ним минеральных элементах, входящих в состав яблок. Бочку из-под яблочного уксуса тщательно вымыли, чтобы избавиться от накопившейся уксусной жатки, тягучего, клейкого осадка, перед новым заполнением ее свежим яблочным соком, получаемым с фабрики по производству яблочного сидра, который при созревании превращается в яблочный уксус.

Бочку выставили на пастбище, где паслось стадо молочных коров. Как только смывную воду вылили из бочки на землю, коровы, расталкивая друг друга, столпились около лужицы, пытаясь дотянуться до ценной влаги. Они не только съели всю траву в этом месте, но даже землю под ней, пропитанную смывной водой из бочки.

Известная пословица гласит: «Съедай по яблоку в день и не понадобится вызывать врача». Ее истинная сущность в том, что яблоки обладают целебными свойствами для человеческого организма.

Яблочный уксус содержит все вышеперечисленные минеральные элементы, входящие в состав яблока. Методы терапии, основанной на применении яблочного сока, яблочного сидра или яблочного уксуса одинаково эффективны, так как каждый из этих продуктов является источником ценных минеральных веществ. Если Вы исследуете влияние уксуса различных видов, Вы поймете, что ни один из них не дает такого же эффекта при лечении недугов, как яблочный. Аналогичной эффективностью при применении в качестве лечебного средства отличается винный уксус, используемый итальянцами; по своему действию он более других сходен с яблочным уксусом.

Для применения в медицинских целях яблочный уксус должен быть приготовлен из мелко измельченных целых яблок. В продажу поступает уксус, приготовленный из яблочной кожуры и сердцевины яблока, предназначенный для некоторых коммерческих целей. Однако, на этикетке обычно указывается технология приготовления (сделан ли он из целых яблок или нет).

Наблюдения за характером изменений состава целых яблок при переработке в яблочный уксус показали, что целеб-

ные свойства исходного продукта (целых яблок) сохраняются в яблочном уксусе; за исключением лишь изменения, выражающегося в превращении сахаров яблок в кислоту, которая и представляет собой уксус. Важно знать точно характер действия уксуса в пищеварительном тракте и почему выпивание стакана воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса за каждой едой обеспечивает хорошее функционирование пищеварительного тракта, и, в конечном счете, всего организма.

Можно привести наглядный пример. Чтобы понаблюдать, как действует яблочный уксус на живую бактериальную флору, найдите дождевого червяка в саду или на огороде, положите его на доску или на какую-либо другую твердую поверхность и полейте его яблочным уксусом. Сперва он скорчится, как от боли. Через несколько секунд он станет неподвижным. Еще через несколько секунд его розовая окраска почти исчезнет и он побелеет. Уксус убил его за несколько секунд. Подобным образом же яблочный уксус разрушает бактерии в пищеварительном тракте.

В подтверждение сказанного приведу четыре ярких примера.

Две сестры пожелали иметь рыбу на обед. Они понюхали ее и одна из них сказала, что рыба несвежая и ее нужно выбросить. Другая сочла рыбу пригодной для еды. Рыбу приготовили и подали на стол. Ранее мне представился случай научить одну из сестер в случае подозрения, что пища несвежая, выпивать стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса. Она окончила школу поваров, и иногда мы с ней обсуждали способ приготовления различных блюд.

Перед едой она выпила два-три глотка смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды и посоветовала своей сестре, у которой она гостила в штате Массачусетс, сделать то же самое, но та не сочла это необходимым. В скором времени у хозяйки дома появился понос, тогда как у гостыи было все в порядке.

Во время летнего пикника семьи Шайнер на обед был подан салат из омаров, который, к несчастью, оказался несвежим. В результате у 19 человек появился сильный понос, в некоторых случаях со рвотой. Один из обедавших принял меры предосторожности. Следуя ранее данному мною совету, на всякий непредвиденный случай он взял с собой маленькую бутылочку яблочного уксуса. Перед обедом он влил довольно много его в стакан, разбавил водой и выпил. Он очень любил салат из омаров и положил себе до-

полнительно еще две порции, и хотя многие из его компаньонов пострадали, с ним ничего не произошло, так как уксус хорошо продезинфицировал его пищеварительный тракт.

При других обстоятельствах, когда я был на государственной конференции врачей и жил в гостинице, как-то один из моих коллег-медиков попросил меня немедленно подняться в номер, объясняя, что он болен и ему нужна помощь. Ночью он проснулся от расстройства пищеварительного тракта, у него был понос со рвотой.

Было 10 часов утра, я принес из своего номера бутылку с яблочным уксусом, которую всегда беру с собой, если уезжаю из дома. Я давал ему по одной чайной ложке смеси (1 чайная ложка уксуса на стакан воды) через каждые 5 минут. В случае пищевого отравления со рвотой, если Вы попытаетесь выпить весь стакан залпом, Ваш желудок не примет этого количества. Но если пить небольшими глотками через каждые 5 минут, смесь будет усваиваться желудком. В стакане содержится около 50 чайных ложек; и если содержимое его пить по одной чайной ложке через каждые 5 минут, то на опустошение всего стакана уйдет 4 часа.

После того, как мой коллега осушил один стакан, я приготовил ему второй, но увеличил дозу и давал по 2 чайных ложки через каждые 5 минут. Третий стакан нужно приготовить и выпить постепенно небольшими глотками с перерывами в 15 минут.

Если Вы проснетесь утром от поноса и рвоты, Вам нужно попытаться наладить работу желудка и кишечника, принимая после этого яблочный уксус, разбавленный водой, в течение суток. На ужин Вам нужно съесть немного легко усвояемой пищи. В течение двух или трех дней Вы должны выпивать стакан смеси за каждой едой для регулирования работы пищеварительного тракта. У моего коллеги-медика, который поступил так, как указано выше, дела быстро пошли на лад, и он был способен съесть ужин. Я полагаю, что все эти яркие примеры убедительно доказывают, что многие методы, применяемые в народной медицине, необычайно просты, удобны и совершенны. В прежние времена, когда не было возможности вызывать врача по телефону, люди вынуждены были для лечения болезней и восстановления нарушений баланса организма изыскивать способы применения природных (естественных) лекарственных средств — листьев, трав и плодов.

В беседе с моим другом-медиком о дозах принимаемых им лекарств для лечения недугов я коснулся вопроса, инте-

ресовавшего меня в связи со многими экспериментами по народной медицине, проведенными мной в течение последних лет. Пытаясь определить дозу, я столкнулся с тем, что это вещь сугубо индивидуальная. Некоторые люди говорили, что им помогала доза по одной чайной ложке яблочного уксуса на стакан воды; другие вливали уксус в стакан слоем в палец и добавляли до верху водой, или же на 2—3 пальца. Мне также встречались и такие, которые пили смесь в пропорции половина — наполовину. Я знал одну женщину тридцати с лишним лет, которую время от времени, по ее словам, очень тянуло к кислому, и она пила по 1 стакану чистого, неразбавленного яблочного уксуса. Когда я спросил ее о последствиях, она ответила, что не замечала ничего особенного, кроме того, что с тех пор ее не тянет к кислому.

Если по какой-либо причине Ваш организм не принимает яблочный уксус, попытайтесь пить яблочный сок, иногда называемый сладким сидром, чтобы обеспечить организм ценными веществами, содержащимися в яблоках и обладающими целебными свойствами.

Убедившись, что яблочный сок действует улучшающе на состояние желудочно-кишечного тракта, давайте понаблюдаем за его влиянием на почки и на желчный пузырь. Если человек, выпивающий по 2 чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, соберет ночную мочу в банку, то на следующее утро обнаружит, что в моче нет красного порошкообразного осадка.

При воспалении почек (пиелите) в моче присутствуют клетки гноя; состояние обычно улучшается при потреблении смеси из двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды.

В течение 15 лет замужняя 48-летняя женщина страдала от приступов пиелита. Приступы происходили каждые шесть недель, в течение двух-трех месяцев она страдала от этого недуга. Она стала принимать яблочный уксус и обнаружила, что избавилась от болезни. После прекращения приступов она в течение года не пила яблочный уксус, полагая, что он ей больше не нужен. Четыре недели спустя, у нее снова появились симптомы пиелита с ознобом, высокой температурой, и болью в области левой почки. Она возобновила прием яблочного уксуса, и ее клиническое состояние улучшилось.

Мы довольно слышаны о том, какое беспокойство причиняет людям хроническая утомляемость, хроническая головная боль, в том числе мигрень, высокое кровяное давле-

ние, головокружение, и, особенно из-за его связи с болезнями сердца — ожирение.

Калий и связанные с ним минеральные элементы играют очень большую роль в подходе народной медицины к лечению этих недугов, и мне бы хотелось детально остановиться на наблюдениях, проведенных в ходе моих исследований.

ОЖИРЕНИЕ

Часто можно слышать, как говорят, что «можно похудеть по промерам, но снизить вес очень трудно». Такое мнение основано на том, что изменения в скелете и мышечной ткани организма могут компенсировать потерю жира.

Излишнее увеличение веса, вероятно, связано с избыточным отложением жира в организме.

Существуют различные способы для того, чтобы определить, каким должен быть вес того или иного человека. Народная медицина предлагает следующий: двойной объем запястья должен быть равен объему нижней части шеи. Двойной объем нижней части шеи — окружности талии.

Хороший способ оценки Вашего собственного веса предлагает д-р Лулу Хант Петерс.

1. Измерьте свой рост без обуви.
2. Если он превышает 5 футов*, умножьте число дюймов сверх 5 футов на $5\frac{1}{2}$.
3. К полученному числу прибавьте 110, в результате получите идеальный для Вас вес.

Предположим, что Ваш рост без обуви равен 5 футам 7 дюймам. Умножаем 7 дюймов на $5\frac{1}{2}$, получаем $38\frac{1}{2}$; прибавляем к этому числу 110. Получаем $148\frac{1}{2}$, это и будет идеальный для Вас вес (в английских фунтах, 1 английский фунт — 453,6 г).

Если Ваш рост меньше 5 футов, нужно умножить число дюймов, которых не хватает до 5 футов на $5\frac{1}{2}$, и вычесть результат из 110.

Если у Вас объем талии больше объема груди, или подбородок становится двойным — это указывает на нарушения физиологических и биохимических процессов организма. В этом случае народная медицина предлагает использовать яблочный уксус, чтобы избавиться от лишнего веса.

Если женщина, на которой платье сидит в обтяжку, будет пить по две чайных ложки яблочного уксуса в стакане

* 1 фут=30,5 см., 1 д=2,5 см.

воды за каждой едой, через два месяца она обнаружит, что ее платье стало в талии свободнее на 1 дюйм. Еще через два месяца она похудеет еще на 1 дюйм, и к концу пятого месяца еще на один дюйм. Через год, после начала потребления яблочного уксуса, женщина, у которой был 50-й размер*, будет носить 42-й, а та, у которой был 20-й размер, будет носить 18-й. К концу того же периода более молодая женщина, у которой был 16-й размер, будет носить 14-й.

Вес снижается постепенно. Если женщина, у которой рост между пятью футами и пятью футами шестью дюймами, и вес 210 фунтов, будет принимать за каждой едой по 2 чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды, через 2 года она будет весить 180 фунтов. Если у мужчины животик, он может избавиться от него при таком методе лечения через 2 года. Яблочный уксус способствует сжиганию жира в организме, уменьшая тем самым его отложение, и снижению веса.

Что касается питания, то при чрезмерном увеличении веса необходимо исключить из ежедневного рациона продукты, способствующие отложению жира в организме. Способ, основанный на использовании яблочного уксуса, предельно прост и очень эффективен. При ежедневном его потреблении целесообразно одну дозу принимать за завтраком, вторую — на ночь, а третью — в любое удобное время между этими двумя приемами.

ХРОНИЧЕСКАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ (СЛАБОСТЬ)

Независимо от нашего желания, нам всю жизнь приходится придерживаться определенных правил, способствующих поддержанию нашего здоровья. Каждый человек должен, прежде всего, жить долго, чтобы осуществить все, о чем мечтает, достичь поставленной перед ним цели, для этого необходимо всегда быть здоровым. Здоровье нам необходимо, чтобы выполнять повседневную работу, чтобы жизнь доставляла нам удовольствие, а не была в тягость, как в случае постоянной болезни, когда человек чувствует себя неполноценным и когда жизнь со всеми ее радостями и прелестями проходит мимо него. Мы должны всегда чувствовать бодрость, прилив сил, жажду деятельности.

Как правило, по состоянию нашего организма мы можем

* Приводятся размеры, принятые в Великобритании. (Прим. редактора).

определить симптомы приближающейся болезни; сигнальная система организма, подобно будильнику, пробуждающему нас от крепкого сна, предупреждает нас о том, что в каком-то из звеньев цепи систем организма, допущены нарушения и, что необходима тщательная проверка условий его работы.

Хроническая усталость — один из таких сигналов тревоги. Однажды вы вдруг начинаете чувствовать, что легко утомляетесь. Ночной отдых не снимает чувства усталости, и утром вы разбиты. Повседневная работа больше не доставляет удовольствия. Вы стараетесь постепенно избавиться от любой нагрузки на организм. Вы потеряли активность, жажду деятельности, у вас бывают периоды глубокого упадка духа. Вы понимаете, что умеете делать то или иное, и могли бы делать все гораздо лучше, если бы смогли избавиться от этого постоянного чувства усталости. Иногда вы вдруг чувствуете прилив сил, и, пользуясь моментом, стараетесь сделать как можно больше. Вас удивляет, почему Вы не можете чувствовать себя так же хорошо всегда.

Если вы страдаете от хронической усталости, прежде всего нужно проверить, сколько часов вы спите ночью. Когда ложитесь и когда встаете утром?

Не забывайте, что электрическое освещение — изобретение человека. Современный режим дня, когда люди часто пользуются электрическим освещением, не соответствует режиму дня, установленному природой, когда дневная активность начинается с восходом и прекращается с заходом солнца. Это неприемлемо для нас, т. к. мы вынуждены жить в ногу со временем; тем не менее, мы должны, по возможности, балансировать режим работы и отдыха в соответствии с мудрым распорядком жизни, установленным природой.

Особенно важно спать как можно дольше до полночи. Есть, конечно, люди, которым достаточно лишь нескольких часов сна, чтобы к утру уже почувствовать себя свежим и активным. Но с ними не равняться тем, у кого появилась хроническая усталость и кто утратил «волю к победе».

Вполне вероятно, что ночью вы засыпаете с трудом, а после того, как заснете, ваш сон не крепок. Если это так, вы должны заинтересоваться медом. Мед — лучшее снотворное, он оказывает успокаивающее действие на организм. Мед — сахар, переработанный пчелами, он не нуждается в переваривании, и готов к усвоению организмом. Через 20 минут после потребления, он поступает в кровь. Что касается хронической усталости, то народная медицина не знает

лучшего лечебного средства, чем чашка меда с добавлением трех чайных ложек яблочного уксуса. Банку с этой смесью вы можете держать в спальне, принимая перед сном по две чайных ложки смеси. Через полчаса, после того, как вы ляжете в постель, вы заснете. Но если этого не произойдет, примите еще две чайных ложки смеси. В случае крайней слабости, возможно, потребуется принять несколько ложек, и, если вы проснетесь ночью и почувствуете, что не можете больше заснуть — примите еще. Такое средство — значительно лучше обычного «снотворного», т. к. этот способ основан на удовлетворении естественной потребности организма, тем более, что мед — безвреден. Мед уже сам по себе хорошее снотворное, но народная медицина считает, что в сочетании с яблочным уксусом он более эффективен.

Встав утром с постели, проверьте реакцию своей мочи на лакмусовую бумажку. В норме ее реакция, как уже было сказано, кислая; бумажка покраснеет. Проверка реакции утренней мочи позволяет определить, достаточно ли отдохнул ваш организм за ночь.

Если вы подвержены хронической усталости, вы должны изучить свой организм, уметь определять в каком состоянии он находится. Кажется, именно бывший ректор Дартмутского колледжа является автором известного афоризма: «Я никогда не стою, если могу сидеть; никогда не бегу, если могу идти; никогда не сижу, если могу лечь». Хотя большинство из нас, возможно, сочтут для себя затруднительным действовать в соответствии с этим правилом, оно основано на попытке избавить организм от лишнего напряжения при ходьбе, беге, на желании предоставить организму возможность более экономно расходовать энергетические запасы.

Если по характеру утренней реакции мочи вы определите, что уровень резервной энергии организма очень низок, в таком случае целесообразно сделать растирание рук разведенным яблочным уксусом. На полстакана теплой воды добавьте 1 чайную ложку яблочного уксуса. Влейте в ладонь из стакана около 1 чайной ложки раствора. Сначала разотрите этим раствором одну руку и плечо, затем аналогично другую руку и плечо и далее постепенно таким же количеством раствора грудь, живот, спину, бедра, голени, и, наконец, ступни. Полотенце не потребуется. Вместо этого нужно хорошо растереть поверхность кожи обеими руками до полного всасывания раствора, причем он всасывается очень быстро.

Некоторых может удивить, если я посоветую тем, кто

страдает от хронической усталости, отказаться от применения мыла. Проверьте реакцию влажной поверхности куска мыла на лакмус, и вы увидите, что она щелочная (бумажка посинеет). Поэтому мыло не способствует устранению в нашем организме состояния хронической усталости, от которой вы желаете избавиться. С другой стороны, в состав многих растений входят кислоты. Когда в качестве моющего средства используется кислота, кожа получает естественный продукт, соответствующий ее естественной потребности; кислота, вероятно, стимулирует приток к коже крови. При пользовании мылом и водой (щелочной раствор) кожа бледнеет, и чтобы придать ей живость, приходится применять косметические средства. При нормальном кровоснабжении кожа розовеет; бледность кожи обычно является признаком кислотного голодания. Мыло необходимо использовать для удаления грязи, но рекомендуется пользоваться им по возможности меньше, и после мытья мылом кожу рекомендуется споласкивать разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи.

Аналогичным образом нужно подходить и к купанию. Вместо пользования мылом, добавьте пол-пинты яблочного уксуса в воду, налитую в ванну и посидите в воде хотя бы 15 минут, чтобы кожа могла впитать некоторое количество подкисленной воды. Старайтесь использовать как можно меньше мыла, когда моетесь, и после купания споласкивайте кожу водным раствором яблочного уксуса. Способ определения реакции кожи предельно прост. Если она чешется, значит ее реакция щелочная. Если у вас чешется голова или кожа тела, нужно прекратить пользование мылом, вместо него применять моющее средство, которое может вернуть реакцию кожи к нормальной — кислой. Если у мужчины чешется голова, рекомендуется смочить голову водным раствором яблочного уксуса (1 чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды) и расчесать волосы. Эту процедуру нужно повторять до тех пор, пока волосы не будут полностью пропитаны раствором. Женщинам это делать сложнее. Если у вас завивка, нужно вчесывать в волосы указанный раствор. Но при этом волосы распрямляются, завивка исчезает. В таком случае, чтобы сохранить прическу, лучше проделать указанную процедуру перед мытьем головы.

Говоря о состоянии кожи в связи с хронической усталостью, давайте проанализируем вопросы питания. Нужно избегать употребления некоторых продуктов. Можно позаимствовать опыт из жизни животных. Например, птица не хо-

чет клевать пшеницу. Если добавить пшеницу в корм, то птица будет выбрасывать ее оттуда и поедать остаток. Один фермер рассказывал, что если в мешанку добавить пшеницу, куры не будут клевать ее совсем, или, если они очень голодны, будут клевать только в последнюю очередь. Если в рационе коровы слишком много пшеницы, она не будет есть корм. Животные, подчиняясь воле инстинкта, безошибочно определяют, какая пища нужна их организму для снятия чувства усталости и слабости, и что у них будет слабое потомство, если они будут есть пшеницу.

Человек, страдающий хронической усталостью, должен приучать себя к потреблению даров океана, т. к. одной из причин утомляемости является повышенная потребность организма в йоде и других минеральных веществах в большом количестве содержащихся в рыбе и других морских продуктах. Печеные бобы тоже полезны для организма людей, страдающих хронической усталостью; такую пищу можно есть, раза три в неделю. В Вермонте печеные бобы обычно подают на стол с уксусом. Одни любят поливать бобы уксусом, другие предпочитают выпивать за едой 1—2 глотка разведенного уксуса. В общем, каждый страдающий хронической усталостью должен уяснить из своей повседневной практики питания, какая пища дает желаемую кислотность, и какую следует исключать из рациона из-за создания нежелательной щелочной реакции.

ХРОНИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При хронической головной боли нужно прежде всего проверить глаза, желудок, почки, печень и синусные пазухи. Существует несколько типов хронической головной боли. Некоторые связаны с хроническими заболеваниями, такими, как например, почечная болезнь. Некоторые известны, как психогенная головная боль; в этом случае причина в отрицательных эмоциях — страх, ненависть, волнение. Самая раздражающая из всех — мигрень. Мигрень передается по наследству, и обычно от нее страдают люди определенного физического типа. Чаще она наблюдается у очень энергичных, активных, отличающихся незаурядными умственными способностями людей. Такие люди обычно очень эмоциональны, отзывчивы, отличаются нервозностью, требовательностью и честолюбием. Я слышал, что мигрень называют «расплата за честолюбие».

Некоторые типы сильной хронической головной боли вра-

чи рассматривают как мигрень. Действительные или классические симптомы, однако, довольно специфичны. Перед тем, как начинается головная боль, у человека появляются предварительные симптомы. Это пятна или вспышки света перед глазами. Болит одна сторона головы — слово мигрень значит «половина головы», — часто наблюдается тошнота и другие расстройства пищеварения.

Эмоции — страх и волнение — провоцируют мигрень. С возрастом, обычно, приступы мигрени уменьшаются. Обычно, после 60-ти лет мигрень исчезает. Вероятно, частично из-за того, что человек становится спокойнее и лучше приспосабливается к окружающей обстановке. Я уделил довольно большое внимание изучению мигрени у страдающих ею пациентов. Поскольку целый ряд симптомов сопровождает нарушение баланса организма, прежде всего важно определить, при какой реакции мочи появляется мигрень. Когда реакция изменялась к кислой, мигрень появлялась реже и была выражена в значительно меньшей степени. Очевидно, прежде всего необходимо выявить факторы, вызывающие появление щелочной реакции мочи, а затем найти способы регулирования и устранения их.

Нужно увеличить ежедневное потребление кислоты, используя яблочный уксус, который дает положительный эффект. Также, во многих случаях предотвращению мигрени способствует потребление меда — две чайных ложки за каждой едой. Даже в случае прекращения головной боли съешьте сразу 1 столовую ложку меда, который быстро усваивается организмом; часто головная боль ослабевает через полчаса после потребления меда. Если головная боль не исчезнет, съешьте еще столовую ложку меда. Мед действует успокаивающе на организм, и в случае головной боли он дает положительный эффект.

Народная медицина считает эффективным еще один из способов применения яблочного уксуса при лечении мигрени. Это — припарки (паровая ванна). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды; дайте воде медленно закипеть. Когда с ее поверхности начнет подниматься пар, наклоните над тазом голову и держите, пока пар будет более или менее сильным. Вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого головная боль прекращается. Если она появится снова, то будет примерно вдвое слабее. Такая паровая ванна может заменить таблетки от головной боли.

ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНИЯ)

Гипертония — одна из наиболее серьезных проблем медицины. Это довольно обычное явление, и в то же время, очень тяжелое состояние организма. Существует почти определенная взаимосвязь между повышением кровяного давления и приспособляемостью человека к окружающей среде.

Когда у человека нет конфликта с окружающей средой, он чувствует себя сильным, энергичным, и более-менее преуспевает в жизни. Если же человек не может приспособиться к условиям, которые создает жизнь, появляются различные нарушения функций организма, и при этом одним из проявлений отрицательного влияния окружающей обстановки на человеческий организм может быть гипертония. Важность проблемы, связанной с гипертонией, возрастает, т. к. она является сопутствующим фактором при болезнях сердца и почек, от которых ежегодно погибает $\frac{3}{4}$ от общего числа умирающих от болезней людей. Вопрос о том, является ли гипертония самостоятельным заболеванием, или симптомом заболевания вызывает много споров; когда причина заболевания нам неизвестна, мы рассматриваем гипертонию как *самостоятельное заболевание*. Людей с высоким кровяным давлением обычно подразделяют на 2 группы. Когда его причина не может быть приписана определенному заболеванию, высокое кровяное давление (гипертония) обычно рассматривается как *первичная гипертония*. При наличии явной причины заболевания используют термин — *вторичная гипертония*.

В медицинской литературе дается объяснение механизма, способствующего повышению кровяного давления, вызывающего гипертонию. В организме человека большая нагрузка в системе кровообращения падает на мелкие кровеносные сосуды — артериолы. В ранней стадии гипертонии происходит попеременное сжатие артериол, и во время сна кровяное давление возвращается к норме, т. к. сжатие артериол уменьшается. Однако, во многих случаях эти сосуды постепенно утрачивают способность к восстановлению нормального натяжения, и с течением времени отдых не вызывает возврата кровяного давления к норме. Согласно научной медицине характер сужения артериол при высоком кровяном давлении, вероятно, можно объяснить двояко. Первое — в связи с состоянием сверхактивности симпатической нервной системы, настраивающей организм на пессимистический лад, предрасполагая его к борьбе и поражению, что

вызывает массовое сжатие артериол. Второе — в связи с влиянием химических веществ, циркулирующих в крови и вызывающих сужение артериол.

На основании постоянных наблюдений за пациентами, страдающими гипертонией, можно предположить, что в большинстве случаев причиной заболеваний являются индивидуальные особенности характера. Большинство пациентов-гипертоников — это активные, энергичные, волевые, деятельные люди, обычно стремящиеся и старающиеся сделать как можно больше в кратчайший срок. Эти люди относятся к такому типу, который можно сравнить со скаковыми лошадьми. При тщательном опросе таких пациентов и их родственников обычно выясняется, что заболевание не было передано по наследству, а его появление обусловлено с первых дней его жизни особенностями индивидуального развития таких людей.

Если наблюдать за людьми с высоким кровяным давлением постоянно, в течение нескольких лет, можно выяснить многое. Например, можно на основании наблюдений сделать вывод, что это не физиологическая константа, а состояние организма, меняющееся изо дня в день, из недели в неделю, в соответствии с изменениями погоды, физиологической активностью, отдыхом, характером потребляемой пищи, болевыми ощущениями, нервным напряжением. Особое влияние оказывает изменение погоды. В холодную погоду наблюдается наиболее высокое кровяное давление, в жару — наиболее низкое. Там, где я работаю, давление наиболее высокое в январе и феврале, наиболее низкое — в июле и августе. Иногда при врачебном осмотре у пациентов значительно повышается давление в связи с волнением. По мере того, как человек свыкается с обстановкой и врачом, и успокаивается, волнение, вызванное первоначальным напряжением организма, пропадает.

Какова позиция народной медицины относительно гипертонии?

Из продуктов питания рекомендуются наиболее богатые углеводами — фрукты, зелень, ягоды, мед; тогда как яйца, мясо, молоко, сыр, горох, бобы, орехи, богатые белком и содержащие значительно меньше углеводов, следует употреблять умеренно. Первую предпосылку для развития гипертонии человек делает, ежедневно потребляя большое количество белковой пищи с низким содержанием углеводов. Он увеличивает потребление белка для создания в организме запасов энергии, необходимой для того, чтобы выдер-

жать напряжение при возрастающем темпе жизни. В качестве примера можно привести африканские племена, которые убивают и съедают корову перед тем, как отправиться на охоту на льва, нападающего на домашний скот и представляющего угрозу для жизни членов племени. Потребляя белковую пищу — мясо — они создают в своем организме запасы, необходимые для выполнения такой нагрузки на организм, как охота, которая требует смелости, выдержки, силы и т. п. Такое увеличенное ежедневное потребление белковой пищи не приносило бы вреда, если бы возрастающая щелочность крови, появлению которой способствует такая пища, компенсировалась бы за счет соответствующего увеличения количества кислоты в органической форме, в виде яблочного уксуса, яблок, винограда, клюквы или их соков. Реакция крови всегда щелочная. Но щелочность крови может возрасти или снизиться. При увеличении щелочности кровь сгущается и в ней появляется осадок в виде мелких хлопьев. Плазма (жидкость) крови проходит сквозь стенки мельчайших кровеносных сосудов кровеносной системы, подобно тому, как чернила проходят сквозь промокательную бумагу. Но загустевшая кровь с трудом проходит сквозь стенки мельчайших кровеносных сосудов. Мелкие хлопья закупоривают некоторые из этих сосудов и через определенное время происходит обратный ток крови, в связи с чем увеличивается кровяное давление.

Каково мнение народной медицины по этому поводу?

1. Народная медицина рекомендует увеличить ежедневное потребление кислоты в органической форме, например, в виде яблок, винограда, клюквы или их соков. Ежедневно необходимо съедать количество фруктов, эквивалентное четырём стаканам сока. Их можно съедать за едой, или в любое удобное для вас время. Если вы используете в качестве источника кислоты яблочный уксус, выпивайте его по 2 чайные ложки на стакан воды.

2. Вы должны пересмотреть ваш ежедневный рацион и проанализировать содержание белков и углеводов в используемой вами пище. Если белка больше, то попытайтесь более правильно сбалансировать рацион по содержанию этих двух компонентов.

3. Вместо пшеничной пищи, используйте кукурузу. Поскольку почки — органы выделения, щелочная реакция, появлению которой способствует пшеничная пища, рафинированный сахар и мясо, указывает на то, что необходимо снизить содержание щелочи в крови.

4. Обычная поваренная соль притягивает и удерживает жидкость в организме; поэтому из рациона людей с высоким кровяным давлением нужно исключить соленые продукты. После соленого всегда хочется пить. До момента выведения из организма избыточная жидкость содержится в крови, и таким образом, вызывает повышение кровяного давления. Когда соль и соленые продукты исключаются из рациона, кровь охотно отдает содержащуюся в ней жидкость, и кровяное давление снижается, наряду со снижением количества соли в пище.

Мед оказывает прямо противоположное действие. Если его потреблять за каждой едой, он будет отбирать избыточную влагу из крови, снижая кровяное давление; действуя как транквилизатор, он уменьшает любое напряжение, вызывающее нарушения нервной системы.

У одной пациентки было необычно высокое кровяное давление, достигающее почти до 300 мм рт. ст., когда ее взяли в известную в штате клинику. Она была тогда едва жива. Однако, благодаря регулированию щелочности крови по методу, предлагаемому народной медициной, эта женщина дожила до 84 лет. Я измерял давление у ее дочери, которой было сорок с лишним лет. Ее давление доходило до 225 мм рт. ст. Следуя примеру своей матери (в выборе метода лечения), она дожила до 81 года.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Поскольку методы народной медицины успешно применяются в лечении головокружения, я уделил некоторое внимание изучению этой проблемы и способов терапии.

В результате продолжительного исследования (в течение ряда лет), было выявлено 4 типа головокружения:

Тип 1: кратковременное, непродолжительное головокружение: люди, страдающие от этого недуга, избегают высоты, у них наблюдается некоторое нарушение координации, когда они спускаются по лестнице — они делают это медленно, глядя на каждую ступеньку;

Тип 2: головокружение связано с нарушением координации тела. Если человек быстро устает, он должен ухватиться за какой-либо предмет, чтобы не упасть. Такие люди часто носят очки в надежде на то, что это поможет уменьшить головокружение. Просыпаясь утром, они вынуждены посидеть на краю кровати минут 5—15, прежде чем смогут пройти по комнате. Через час-два после вставания с постели

головокружение может исчезнуть. Люди, страдающие головокружениями, часто лечатся от раздражительности, полагая, что она является причиной головокружения.

Тип 3: при таком типе головокружения, люди вынуждены лежать в постели в течение нескольких дней из-за постоянного головокружения; они не могут встать с постели и одеться. Они теряют чувство равновесия и могут упасть. При таком типе головокружения, как будто нет тошноты, либо такого чувства, при котором, кажется, что предметы в комнате плывут перед глазами.

Тип 4: при этом типе наблюдаются приступы сильного головокружения, сопровождаемого тошнотой, шумом в ушах, и иногда ослаблением слуха. Люди, страдающие от такого недуга, бывают временами прикованы к постели в течение нескольких недель из-за головокружения, при котором появляется чувство, что предметы в комнате плывут перед глазами. Больные не могут стоять на ногах, боясь упасть, и, если им нужно идти, то понадобится проводник, чтобы поддерживать их.

Предпосылкой к головокружению является щелочная реакция мочи. Когда реакция изменяется к кислой, головокружение значительно уменьшается или исчезает совсем. В целях предотвращения головокружения народная медицина применяет лечение с помощью яблочного уксуса, дозировка и срок приема которого, аналогичны применяемым при лечении других недугов. Можно соответственно организовать режим жизни, и прежде всего питания, в целях предотвращения появления головокружений или в целях лечения в случае, когда оно появилось.

Однако не думайте, что если Вы сегодня примете яблочный уксус один или два раза, то завтра и в дальнейшем вы избавитесь от головокружения. Некоторое уменьшение головокружения у вас будет наблюдаться к концу второй недели (если Вы точно соблюдали предписания народной медицины относительно приема яблочного уксуса) и дальнейшее улучшение к концу месяца.

АНГИНА (ТОНЗИЛЛИТ)

Наиболее распространенное в народной медицине средство лечения ангины — полоскание горла яблочным уксусом. Раствор состоит из 1 чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды. Рекомендуется полоскание через каждый час; при

этом набирают полный рот раствора, полощут рот и глотают раствор.

Народная медицина считает, что при глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой не доходит раствор при полоскании. По мере уменьшения болевого ощущения в горле интервал между полосканиями может быть увеличен до двух часов.

К моему большому удивлению я узнал, что таким способом можно вылечить стрептококковую ангину за 24 часа. Как правило, у пациента исчезали симптомы заболевания в течение того периода, пока я ожидал результатов анализа микрофлоры в мазке из горла на наличие стрептококков.

Я также обнаружил, что если на миндалинах был налет, он исчезал через 12 часов.

КАЛИЙ И ЖИДКИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Наблюдая неделя за неделей за стадами молочных коров, их аппетитом, я обнаружил, что у некоторых из коров слезились глаза. Временами слезы стекали каплями и казалось, что коровы плачут. Из носа у них также текла слизь, и они облизывали ноздри; некоторые коровы чихали из-за скопления слизи в горле.

Из медицинской литературы я знал, что калий вызывает сильную жажду, т. к. притягивает воду как магнит; в связи с этим в рацион коров стали добавлять яблочный уксус: по 2 унции яблочного уксуса в рацион каждой коровы при каждом из двух кормлений в день. В результате наблюдали быстрое прекращение слезоточивости глаз, истечения слизи из носа и кашля. Единственный разумный вывод, который можно сделать при этом, вероятно, такой, что водный обмен у животных был нарушен в связи с недостатком калия в ежедневно потребляемом корме. Все вышеуказанные явления внешнего характера были как бы попыткой организма избавиться от избытка влаги. Обеспечение организма достаточным количеством калия с потребляемым кормом способствует процессу дегидратации. Избыток слизи исчезает, и количество воды в организме нормализуется.

Когда мне попадался пациент, обычно пожилой, со слезящимися глазами, естественно, напрашивался аналогичный вывод, сделанный в результате исследования молочного стада. Раствор составляют из одной чайной ложки яблочного уксуса и одной капли раствора йода на стакан воды. Содер-

жимое перемешивают и выпивают один раз в день во время еды в течение двух недель.

К концу этого периода пациент обычно сообщал, что слезливость глаз прекратилась. При необходимости лечение может быть продлено еще на две недели; после этого прием раствора рекомендуется повторять по вторникам и пятницам каждую неделю с целью предотвращения рецидивов.

Я также обнаружил, что этот способ эффективен при использовании пациентами, желающими «как-нибудь избавиться от насморка». Обычно насморк прекращается через одну-две недели. Нужно также убедить пациента в необходимости прекратить употребление citrusовых (как фруктов, так и соков), т. к. иногда они являются причиной аллергического насморка.

Более глубокое изучение обмена калия показывает его связь с послеродовыми выделениями и его влияние на водный обмен и выведение жидкости из организма через почки для снижения послеродовых выделений.

Если помимо потребления калия пациенту напоминают о необходимости отказа от пшеничной пищи и замены ее ржаной и кукурузной, а также от citrusовых фруктов и соков, в скором времени можно будет выяснить многие из причин выделений.

По каким признакам можно определить недостаток калия в организме?

1. Заметно некоторое снижение умственной деятельности, сообразительности, появляется некоторая нерешительность, неуверенность. Несколько ухудшается память.

2. Чаше проявляются симптомы физического и умственного утомления. Уменьшается физическая выносливость. Скорее наступает усталость.

3. Повышается чувствительность к холоду. Предпочтение отдается теплой пище перед холодной. Часто мерзнут руки и ноги.

4. На подошвах ног нередко появляются мозоли (натоптыши).

5. Часто беспокоят запоры.

6. Такие люди более подвержены заболеваниям. Часто простуживаются.

7. Временами у них пропадает аппетит, а иногда появляется тошнота и рвота.

8. Порезы и ушибы заживают медленно.

9. Кожа часто чешется.

10. Больше гнилых зубов, чем могло бы быть.

11. Возможно появление угрей.
12. Иногда заворачиваются веки или углы рта.
13. Нередко бывают судороги мышц, особенно ног. Чаще это случается ночью.
14. Таким людям бывает трудно расслабиться.
15. Нередко плохой сон.
16. Могут появляться болевые ощущения в суставах, создающие впечатление артрита.

С возрастом таким людям необходимо увеличить ежедневное потребление калия с пищей. Как правило, необходимо вдвое увеличить потребление калия в виде меда, свежих овощей, фруктов и ягод. Калий важен не только для поддержания хорошего здоровья, поскольку он выполняет важные функции в организме, но также и для поддержания баланса между калием и натрием. Потребление калия можно увеличить следующим простым способом:

1. Красный перец — богатый источник калия. Его можно добавлять в пищу один или два раза в день.

2. Еще один источник калия, о котором говорилось выше — смесь меда и яблочного уксуса с водой.

3. Стакан виноградного, клюквенного или яблочного сока дважды в день обеспечивает необходимый организму калий в соответствующем виде.

В повседневной практике разнообразного питания вы научитесь определять, какие продукты наиболее приемлемы для вас, и будете употреблять их чаще, чем другие. Виноградный сок как источник калия, практически подходит для многих людей.

Химический состав и питательная ценность мякоти винограда (за исключением кожицы и семян) следующий:

	В %-тах
Вода	77,4
Белки	1,3
Жиры	1,6
Углеводы	19,2
Зола	0,5

Анализ минеральной части виноградного сока в расчете на 100 граммов представлен ниже:

	В %-тах
Калий	11,49
Натрий	0,97
Кальций	1,63

Магний	1,21
Железо	0,36
Фосфор	7,08
Сера	1,01
Хлор	0,42

Виноградный сок быстро утоляет жажду, даже если выпить небольшое количество его. Быстрое действие виноградного сока объясняется тем, что он сразу поступает в кровь, не подвергаясь процессу переваривания, и быстро усваивается организмом.

Большое значение имеет изучение связи калия с железом, кальцием и натрием. Когда почва бедна калием, выращиваемая на ней кукуруза будет страдать от корневой гнили и будет поражаться разнообразными патогенными грибами и плесенью. У растений при этом появляются признаки закупорки сосудистой системы красноватым осадком, тормозящим циркуляцию питательных соков из корней в листья и наоборот. Напротив, при внесении калия в почву растения кукурузы вырастают высокими, здоровыми, корневая гниль, грибковые заболевания и плесень больше не поражают растения, выпадающие в осадок минеральные вещества не тормозят нормальную циркуляцию питательных соков в сосудах, узлах и листьях.

При исследовании закупоренных узлов несколько капель разведенной соляной кислоты, а затем несколько капель железистосинеродистого калия вызывают покраснение этих узлов; это показывает, что закупорку сосудов (трубок) вызывает железо. Подобным образом, если концы срезанных стеблей опустить в метиленовую синь, можно видеть, что эти сосуды (трубки) были почти полностью закупорены содержащими железо отложениями.

Известно, что у людей и животных лимфатическая система в принципе сходна и состоит из полостей, сосудов, узлов и желез. Известно также, что у людей часто лимфатические железы закупориваются и распухают.

В связи с этим напрашивается целый ряд вопросов. Не могут ли лимфатические сосуды в организме человека и животных закупориваться подобно аналогичному явлению у растений, как, например, в больных растениях кукурузы? Откладывается ли железо в лимфатических полостях, узлах и различных органах? Повышается ли вероятность поражения организма человека или животного грибковыми и другими вредными микроорганизмами при недостатке калия?

Зависит ли иммунитет к различного рода инвазиям и инфекциям от основного минерального баланса?

Я провел много исследований на коровах. Это помогло мне выяснить многое, касающееся теории и практики народной медицины.

На одном стаде из 45 племенных джерсейских молочных коров я изучал влияние калия на поражение животных грибковой и вредной микрофлорой. Ежегодные расходы на ветеринарное обслуживание этого стада всегда составляли не менее 50 фунтов стерлингов. Когда каждой корове ежедневно стали добавлять в рацион всего 4 унции яблочного уксуса, то в течение 14-месячного периода проведения исследований понадобилось только дважды обращаться за помощью к ветврачу. Очевидно, добавление в корм калия способствовало созданию в организме животных среды, исключаяющей инфицирование патогенной флорой.

При изучении связи калия с кальцием мое внимание привлекла одна из коров стада в 54 головы, у которой сильно распухли колени. По тому, с каким трудом она ложилась и стояла, было видно, что у нее болят суставы. Ей стали ежедневно давать по 2 унции яблочного уксуса — лечение калием. Сначала внешне не было заметно признаков улучшения.

С течением времени стали замечать, что корова ложится и встает легче, чем раньше. К концу года размер ее колен вернулся к норме. Естественно, нас заинтересовало, мог ли яблочный уксус оказать благотворное влияние на отложение кальция в суставах конечностей.

Примерно тогда же ко мне зашел один фермер, чтобы сообщить о своих наблюдениях за семилетней коровой. У нее не сгибались конечности в суставах, ей было больно ходить; она вставала и ложилась с большим трудом; в одной четверти вымени молоко стало густеть — его невозможно было выдаивать с помощью доильного аппарата. Чтобы разжижить густое молоко, фермер вливал две унции яблочного уксуса в каждую порцию корма, дважды в сутки. Корове нравился уксус, она облизывала кормушку после поедания корма. Дозу уксуса увеличили до четырех унций в каждое кормление. В результате молоко не только стало жиже, но корова излечилась от артрита, и теперь вполне здорова. Когда ей стали добавлять в корм яблочный уксус, она давала 11 фунтов молока в сутки; после излечения от артрита ее суточный удой возрос до 32 фунтов.

Однажды один из фермеров рассказал мне, как он изба-

вился от артрита. До того, как он начал принимать по 10 чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды за каждой едой, у него были поражены все суставы тела. В первый день после того, как он начал пить яблочный уксус, его хромота уменьшилась на 20%, на второй день он почувствовал себя еще лучше. На четвертый день он отметил 50% улучшения, а к концу месяца 75%. Кроме того, он ощущал боль во всех суставах, которая уменьшалась по мере исчезновения хромоты. В конце концов боль в суставах совершенно прекратилась, так же, как и боль в области затылка и задней части шеи.

Меня очень заинтересовало влияние яблочного уксуса на обмен кальция в организме людей и животных, и я начал изучать его, чтобы лучше понять некоторые явления, наблюдаемые при артрите.

7 В связи с большим отложением мрамора в подпочве питьевая вода в той части штата Вермонт, откуда я родом, как правило, отличается содержанием большого количества окиси кальция. Об этом свидетельствует то, что каждые два месяца приходится удалять накипь с внутренних стенок чайника. Те, кто имеет нефтяной нагреватель для воды в кухне, вынуждены ежегодно покупать новый змеевик; старый выходит из строя, т. к. забивается осадком кальция. Каждые 5 лет на внутренних стенках большого титана в здании, где находится мой кабинет, накапливается налет кальция в дюйм толщиной. Люди научились удалять накипь в чайнике при кипячении в нем раствора из 1 чашки яблочного уксуса на кварту воды. При кипячении осадок кальция растворяется и удаляется с водой при споласкивании чайника. Иногда приходится повторять эту процедуру несколько раз.

Я наблюдал, как водопроводчики очищают внутреннюю поверхность котла парового отопления от накипи кальция. Они использовали две кварты яблочного уксуса с водой, вливали в котел и оставляли на 2 дня. За это время кальций растворялся и его затем удаляли при кипячении с водой.

Все эти наблюдения показывают, что кальций растворяется в кислоте. Я хотел выяснить, при каких условиях кальций из раствора переходит в осадок и откладывается в виде накипи на внутренних стенках сосуда. До кипения проverka воды на лакмус показала, что она нейтральная. После того, как вода закипела, реакция стала явно щелочной. Очевидно, кальций выпадает в осадок при изменении реакции к щелочной, и снова растворяется при кислой реакции.

В Вермонте ежегодно весной выпадение кальция в оса-

док в щелочной среде можно наблюдать при приготовлении кленового сахара. На деревьях весной делают надрез и собирают сок. На сахарном заводе сок кипятят до консистенции сиропа. В связи с большим содержанием кальция в воде, сироп из кленового сока очень богат кальцием в виде яблочнокислого кальция. Когда сок кипит, содержащийся в нем яблочнокислый кальций выпадает в осадок, образуя так называемый «кленовый сахарный песок». Для удаления этого песка сироп пропускают через войлочный фильтр примерно в пол-дюйма толщиной. Этот прием основан на том, что при кипении сока его щелочность достаточна для выпадения в осадок яблочнокислого кальция.

В народной медицине одним из способов получения раствора кальция является растворение яичной скорлупы в яблочном уксусе. Положите в стеклянную банку две половинки яичной скорлупы. Залейте их яблочным уксусом и накройте банку крышкой. Очень скоро от яичной скорлупы к поверхности жидкости начнут подниматься пузырьки. Наружная поверхность скорлупы вскоре покроется большим количеством одинаковых пузырьков. Через сутки или двое скорлупа растворится, от нее останется лишь тонкая пленка. Кальций скорлупы растворился в кислоте, т. е. в яблочном уксусе.

Как показывают наблюдения, кальций растворяется в кислоте и выпадает в осадок в щелочной среде. Интересна специфика условий, при которых образуются отложения кальция в организме. Из медицинской литературы известно, что полный физиологический диапазон реакции внеклеточной жидкости лежит на щелочной стороне от нейтральной. В крови содержится $\frac{1}{4}$ внеклеточной жидкости организма.

Она имеет слабощелочную реакцию. В условиях дальнейшего повышения щелочности сверх нормы (слабо-щелочная реакция) кальций выпадает в осадок и откладывается в тканях.

Тщательно просматривая экземпляр «The Proceedings of the Staff Meeting», клиники Мейо (12:424—432) от 7 июля 1937 г., я наткнулся на статью, озаглавленную «Руководство к составлению рационов и способы приготовления пищи, отличающейся низким содержанием калия», написанную медсестрой Мэри Виктор (Mary Victor), диетсестрой клиники Мейо. В статье она касалась главным образом вопросов ограничения потребления калия при болезни Аддисона. Она представила список продуктов, отличающихся высоким содержанием калия, который меня особо интересовал. В спи-

ске продуктов, содержащих калий, я прочел интересную выдержку: «анализ овощей после отваривания в большом количестве воды показал, что при этом наблюдается снижение содержания калия в среднем на 70% в моркови, кольраби, луке, репе, пастернаке, картофеле, брюкве, кабачках, тыкве и шпинате; на 60% в цветной капусте, горохе, спарже, стручковой фасоли и брюссельской капусте; в среднем на 50% в кукурузе, свекле и помидорах».

Экспериментальные данные и сведения, представленные в статьях клиники Мейо, показывают, что некоторое количество калия и кальция теряется при изменении реакции среды от кислой к щелочной. Доказано, что калий регулирует обмен кальция в организме. При переломах и плохом срастании костей эффективным является прием за каждой едой по 1 таблетке бурой водоросли. Бурая водоросль, как будет более подробно описано ниже,— прекрасный источник калия.

Если вы выпьете за едой стакан клюквенного или виноградного сока, вы обнаружите, что после еды реакция мочи у вас станет кислой вместо щелочной. Полный круг кровообращения ваша кровь проходит за 23 секунды и вы обеспечите ее кислотой. При таком обеспечении крови кислотой в натуральном виде и содержащимся в ней калием некоторое количество отложенного кальция снова переходит в раствор, в результате чего стенки кровеносных сосудов освобождаются от отложений кальция.

Для понимания взаимосвязи между калием и натрием необходимо знать, что внутриклеточная жидкость составляет 50% от веса тела. Лимфа крови составляет 5% веса тела. Межклеточная жидкость, омывающая кровеносные сосуды и клетки, составляет 15% от веса тела. Следовательно, 50% жидкости находится за пределами клеток тела. Как калий, так и натрий отличаются способностью притягивать жидкость. Калий, входящий в состав клеток тела, притягивает жидкость в клетки. Натрий за пределами клеток тела выполняет подобную же функцию.

Лучшими источниками калия являются красный перец, которым часто посыпают салаты, мед, свежие овощи, фрукты и ягоды. Лучший источник натрия — обычная поваренная соль.

Между калием и натрием происходит постоянная конкуренция за обеспечение жидкостью. Когда перевес как бы на стороне натрия, жидкость из клеток переходит на наружную поверхность за пределы клеток. Когда перевес на стороне калия, происходит обратный процесс, т. е. жид-

кость поступает в клетки тела. Увеличение потребления натрия в виде поваренной соли стимулирует повышение потери калия, содержащегося внутри клеток, в результате чего организм теряет калий. Потеря калия недопустима, т. к. калий — единственный минеральный элемент, необходимый для поддержания нормального состояния нервной системы.

Каждый, кто хочет сохранить хорошее здоровье, должен научиться регулировать в организме баланс между калием и натрием. В конечном счете первостепенное внимание должно быть уделено минеральному обмену организма. Каждый может научиться определять, какие минеральные элементы необходимы его организму, и восполнять недостаток любого из них для поддержания нормального состояния организма.

Полезные свойства мёда

Во многом мы следуем силе привычки. Даже режим питания в значительной степени тоже привычка. Испокон веков пчелы изумляют нас своей «мудростью» в выборе ценнейших веществ, входящих в состав нектара и пыльцы, которые они собирают, вылетая на взятки.

Мед может восполнить любой пробел в ежедневном питании. Люди, осведомленные о пищевой ценности меда, более склонны к регулярному его употреблению, чем те, кто имеет о нем довольно смутное представление. Врач, ознакомившийся со всеми свойствами меда, обычно старается прописывать его пациентам, которым необходимо как-либо изменить режим питания.

Опытным путем доказаны бактерицидные свойства меда, т. е. то, что мед является средой, в которой невозможно существование бактерий из-за содержания в нем калия. Калий отбирает влагу у бактерий, без которой невозможно их существование.

В сельскохозяйственном колледже штата Колорадо д-р СЭКЕТТ, бактериолог, исследовал бактерицидные свойства меда. По правде говоря, он не верил, что мед может разрушать болезнетворные бактерии. В своей лаборатории он помещал различные болезнетворные микробы в чистый мед. Результаты были поразительны. В течение нескольких часов, или, по крайней мере, через несколько дней, все болезнетворные микроорганизмы погибали. Возбудители брюшного тифа погибали через 48 часов. Другие микробы, названные А и Б, подобные тифозным, погибали уже через 24 часа. Подвижные микробы, обнаруженные в кишечнике и во-

де, похожие на бациллы тифа, погибали — через 5 часов. Микробы, вызывающие хроническую бронхо-пневмонию, погибали на четвертый день. В меду погибали также специфические бактерии, являющиеся возбудителями ряда заболеваний, таких, как перитонит, плеврит и гнойный абсцесс. Микробы, вызывающие дизентерию, погибали через 10 часов. Подобные сведения можно получить в Бюллетене № 252, опубликованном экспериментальной станцией, где доктор СЭКЕТТ проводил свои опыты. Его выводы подтвердили и другие исследователи. Например, д-р СТЭРТЕВАНТ, бактериолог отдела энтомологии, Вашингтон; д-р ЛОКХЕД, сотрудник отдела бактериологии в Оттаве, Канада, и многие другие.

О пользе меда известно еще с тех времен, когда землю населяли первобытные люди. Однажды случайно обнаружив гнездо пчел и попробовав золотистого нектара, они стали систематически охотиться на гнезда пчел и собирать мед.

В течение столетий мед, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку. В последние годы появилось много заменителей меда, используемых в питании людей в виде сахара, получаемого в процессе переработки. Но до сего времени мед представляет собой единственный сладкий продукт, обладающий рядом ценнейших свойств как никакой другой.

Особый интерес мед представляет с точки зрения удовлетворения потребностей человека в необходимых минеральных веществах. Это очень важно, т. к. большинство из нас понимает, что средний пищевой рацион определенно отличается недостатком необходимых организму минеральных веществ. Мы привыкли к очень многим продуктам, которые в процессе производства частично утратили свой естественный минеральный состав и, таким образом, потеряли в определенной мере свою ценность. Поэтому очень важно знать, каких именно минеральных веществ недостает в потребляемой нами пище и каким путем может быть восполнен этот недостаток.

В состав меда входят железо, медь, марганец, двуокись кремния, хлор, кальций, калий, натрий, фосфор, алюминий, магний. В конечном счете все эти элементы поступают в мед из почвы, на которой растут растения, а через растения — в нектар, являющийся основным веществом, используемым пчелами для производства меда. Очевидно, состав меда должен варьировать в соответствии с уровнем минеральных запасов в почве.

В течение ряда лет минеральный состав меда не принимался во внимание, т. к. предполагали, что минеральные вещества содержатся в меду в очень незначительном количестве. В настоящее время известно, однако, что многие минеральные вещества необходимы человеческому организму в очень незначительном количестве для поддержания минерального баланса. Мед содержит соответствующее количество минеральных веществ, необходимых для удовлетворения потребностей нормального человеческого организма. Профессор Х. А. ШУИТ с кафедры химии Университета штата Висконсин сказал о содержании минеральных веществ в меду: «Из жизненно важных минеральных элементов медь, железо и марганец, кажется, содержатся в большем количестве в темных медах, чем в светлых. С точки зрения питательной ценности железо имеет большое значение в связи с содержанием в крови гемоглобина. Гемоглобин образуется на основании питательных веществ, поступающих с пищей. Он переносит кислород, необходимый тканям тела. Только благодаря содержанию железа, гемоглобин обладает способностью удерживать кислород.

Медь, вероятно, стимулирует терапевтическую способность железа к восстановлению гемоглобина крови у пациентов, страдающих анемией. Иными словами, медь активизирует железо. Мы, однако, не имеем точных данных о преимуществах марганца как компонента пищи, но мы все же знаем, что этот элемент является необходимым компонентом рациона. Некоторые придерживаются мнения, что его функции более или менее аналогичны с медью, или он выполняет вспомогательную функцию наряду с действием меди, направленную на образование гемоглобина крови. Другие, однако, полагают, что в процессе формирования гемоглобина железу помогает только медь. Однако, доказано, что марганец выполняет сугубо специфическую функцию в процессе питания организма».

Каково содержание витаминов в меду? Поскольку мед — великолепный натуральный продукт, можно думать, что в его состав должны входить витамины. Пыльца многих цветов отличается повышенным содержанием витамина С в сравнении с почти любым видом фруктов или овощей. В меду содержится пыльца. Очевидно, в медах с наибольшим содержанием пыльцы больше витамина С, чем в других.

Установлен интересный факт, что мед — прекрасная среда, в которой сохраняются витамины, чего не всегда можно сказать об овощах и фруктах. Например, сорванный шпинат

теряет 50 % содержащегося в нем витамина С в течение 24-х часов. При хранении фрукты теряют значительную часть содержащихся в них витаминов. Подобно большинству продуктов с высокой концентрацией сахара, в меду мало тиамина, но довольно большое количество рибофлавина и никотиновой кислоты. Тем не менее, в состав меда входят все витамины, которые диетологи считают необходимыми для здоровья.

Если тростниковый сахар и крахмал подвергаются процессу инверсии в желудочно-кишечном тракте под влиянием ферментов, превращаясь в простые сахара, то мед — уже готовый к усвоению организмом продукт, переработанный пчелами. Организм здорового человека способен переваривать сахара. Но для больного, у которого не хватает двух ферментов: инвертазы и амилазы, и у которого малоактивная пищеварительная система, потребление меда имеет большое значение, т. е. при этом организм избавляется от излишней нагрузки — выполнения процесса инверсии сахаров.

Мед — не только вкусный продукт, который можно употреблять на десерт в разных видах, это — ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро освобождает энергию, расходующую в период наибольшей дневной активности человека. Ниже приводится ряд преимуществ меда над другими сахарами:

1. Он не раздражает слизистую пищеварительного тракта.
2. Легко и быстро усваивается организмом.
3. Быстро освобождает необходимую энергию.
4. Позволяет спортсменам и физкультурникам, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы.
5. Легче всех других сахаров пропускается почками.
6. Оказывает естественное, слегка послабляющее действие.
7. Оказывает успокаивающее (седативное) влияние на организм.
8. Это доступный и не слишком дорогой продукт.

Однако, одним из наиболее важных значений меда являются его терапевтические свойства.

Меня, как врача, более всего привлекают терапевтические и целебные свойства меда, играющие большую роль для человека в течение всей его жизни. Где еще можно найти такое эффективное успокаивающее средство, благоприятно влияющее на нервную систему легко возбудимых лю-

дей, не причиняя вреда организму, как мед? Или какое снотворное может быть лучше, чем натуральный мед? Мед оказывает также успокаивающее действие на желудок.

Мед уменьшает резкий, раздражающий кашель, уменьшает боль при артрите.

Я хорошо помню одну школьную учительницу, которая благодаря меду, по ее словам, избавилась от артрита. В течение продолжительного периода ее беспокоила сильная боль, и она решила серьезное внимание уделить меду. Позднее ее перевели в другую школу, она жила и столовалась в семье фермера, где мед испокон веков использовали вместо сахара, и он не сходил со стола. К концу первого года ее нового учительства артрит у нее исчез, и, скорее всего, по причине целебных свойств меда, содержащего калий, недостаток которого прежде ощущал организм.

Мед также помогает старым людям в поддержании здоровья. Мне обидно слышать, когда люди объясняют свой отказ от употребления меда, якобы тем, что он дороже сахара. Я всегда доказываю им, что здоровье дороже и на нем не следует экономить. В противном случае через определенный период времени вы все равно будете тратить на лекарства, если упустите здоровье, которое нужно беречь с молодости, и именно это и есть самая большая экономия. Мед позволяет восполнять многочисленные пробелы в питании, в питательной ценности ежедневно потребляемых продуктов.

МЕД В ПИТАНИИ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Конечно, известно, что нормальное материнское молоко является лучшей, наиболее полноценной пищей для ребенка. Но этот натуральный продукт часто оказывается недостаточным по количеству и качеству, особенно с возрастом ребенка. Поэтому взамен или как дополнение к материнскому молоку, используется разбавленное коровье молоко. Коровье молоко обычно подслащивают, для чего используют сахара — глюкозу и декстримальтозу. Недавно проведенные исследования показывают, что хотя мед дороже глюкозы, это все же более дешевый сахар, чем декстримальтоза, и превосходит оба сахара при использовании для подслащивания коровьего молока.

В настоящее время, вероятно, многие матери не способны кормить грудью своих детей, как велит природа. Поэтому врач должен составлять рационы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Одни дети изнежены

и требуют особо тщательного ухода. Некоторые — страдают аллергией к определенным продуктам, тогда как другие вполне здоровы и могут есть все подряд. Проблема, связанная с переносимостью того или иного продукта, иногда трудно разрешима.

Основная пища всех грудных детей, кроме материнского молока, — коровье молоко, разбавленное и подслащенное. Для подслащивания наиболее часто применяется кукурузный сироп, но многие дети не переносят его. С течением времени становится все более очевидным, что натуральному сладкому продукту оказывается гораздо большее предпочтение, чем любому сладкому продукту, полученному в результате переработки. Мед в этом смысле незаменим. Большинство детей переносят его, и помимо того, что он сладкий, он является прекрасным минеральным дополнением к тем минеральным веществам, которые входят в состав молока, мед также содержит небольшое количество белка; он обладает антисептическими свойствами, оказывает легкое послабляющее действие. Помимо этих преимуществ, он отличается нежным ароматом, который повышает его вкусовые качества. Основное значение меда — снабжение организма ребенка комплексом минеральных элементов, необходимых для его роста и развития.

Результаты проведенных мной исследований меда в связи с питанием детей полностью подтвердили выводы, сделанные недавно доктором М. Х. ХЕЙКОКОМ, д-ром М. К. ТЭНКВЕРИ из университета штата Миннесота, и докторами ШУЛЬЦЕМ и НОТТОМ с кафедры педиатрии Чикагского университета: при исследовании сравнительной питательной ценности различных углеводов в питании детей наряду с другими сахарами был использован мед. Две возрастные группы детей были использованы для определения влияния различных сахаров: 4 ребенка в возрасте от 7 до 13 лет, и 9 детей от двух до шести месяцев. Детям давали растворы сахаров, затем брали пробы крови на анализ и определяли содержание сахара в крови через 15, 30, 60, 90 и 120 мин. после еды. Всасываясь стенками кишечника, сахара с кровью поступают в печень, для образования гликогена. При потреблении углеводов в количестве, превышающем способность печени к образованию и сохранению их в качестве гликогена, избыток их превращается в тканевый жир и сохраняется в таком виде.

В течение 15 минут после потребления, мед абсорбировался быстрее всех испытуемых сахаров, за исключением

глюкозы. Сахара, входящие в состав меда, не задерживаются в избыточном количестве в крови. Из двух сахаров меда, декстроза сразу усваивается организмом, а левулеза, отличаясь более медленной абсорбцией, на некоторое время повышает уровень сахара в крови.

Мед имеет преимущество перед сахарами, содержащими более высокий уровень декстрозы, т. к. он не способствует чрезмерному увеличению уровня сахара в крови, а лишь удовлетворяет потребность организма в сахаре.

Благодаря своим ценным свойствам, доступности, высоким вкусовым качествам и хорошей усвояемости, мед, по-видимому, представляет собой именно такой тип углевода, который должен найти более широкое применение в питании детей*.

Д-ра ШУЛЬЦ и НОТТ исследовали возможность использования меда в качестве подслащивающего компонента в питании детей. Интересно напомнить примечание в начале их отчета о проведенном исследовании: «Хотя мед известен с давних пор как ценный пищевой продукт, его значение в питании людей, очевидно, снизилось с развитием цивилизации. Мед — натуральный, готовый к усвоению организмом продукт, не требующий дополнительной переработки, состоящий из двух легко усвояемых сахаров, поэтому удивительно, что он используется недостаточно широко, и особенно в питании младенцев и детей».

При использовании меда в детском питании добавляют одну или 2 чайных ложки меда на 8 унций детской питательной смеси. Если ребенка крепит, количество меда рекомендуется увеличить на половину чайной ложки. С другой стороны, при слабом стуле количество меда аналогично снижают.

Младенцы (груднички), получающие мед, редко страдают от болей в животе (газов), поскольку быстрая абсорбция меда предотвращает ферментацию. Приведу несколько примеров эффективного использования терапевтических свойств меда.

МЕД И СКЛОННОСТЬ ДЕТЕЙ МОЧИТЬСЯ В ПОСТЕЛЬ

Некоторым может показаться удивительным, что наиболее эффективное средство лечения мочеиспускания в постель

* «Использование меда в качестве углеводной пищи в детском питании», Ф. У. Шульц и Е. М. Нотт. Журнал педиатрии (Сент-Луис, Монтана, октябрь, 1938), 13:465—473.

у детей — это мед. Если ребенок продолжает мочиться в постель после трехлетнего возраста, это уже превращается в проблему. Однако, это одно из наиболее обычных явлений, причиняющих беспокойство не только детям, но и всем членам семьи.

В течение очень долгого периода на вопрос о том, что делать, как избавиться от привычки ребенка ночью мочиться в постель, врачи отвечали, что со временем это пройдет. Такой ответ говорил о том, что никакого определенного средства нет. Как правило, мочатся в постель легко возбудимые дети, очень чувствительные к волнению. Большинство детей до двухлетнего возраста способны регулировать мочеиспускание в течение дня, и еще через несколько месяцев большинство из них перестает мочиться ночью в постель. Обычно дети мочатся ночью в постель один или два раза за ночь; они могут мочиться в постель и после того, как уже налажена регулярная работа мочевого пузыря, иногда это происходит самопроизвольно в силу прежней привычки.

Некоторые дети мочатся в постель в первый час после того, как ложатся спать. С другими это случается под утро. Некоторые дети просыпаются во время акта мочеиспускания или сразу после него; другие при этом спят, не просыпаясь. Когда ребенок просыпается утром, постель может быть сухой и очень часто ребенок мочится, когда видит сны. Например, ребенок во время акта мочеиспускания спит и ему кажется, что он сидит на горшке или что он находится в другом, подходящем для этого дела месте...

Почти всегда дети, склонные мочиться ночью в постель, очень нервозны. Кроме того, они могут грызть ногти, сосать палец и всячески проявлять свое раздражение; иногда у них наблюдается инфантильная речь.

Народная медицина подразделяет способы, помогающие избавиться от привычки мочиться в постель, на 2 типа: профилактику и активную терапию. Иногда помогает профилактическое лечение, заключающееся в попытке регулировать мочеиспускание. Его нужно начинать примерно в возрасте 1 года. Ребенка сажают на горшок через равные промежутки времени (в определенные часы), например, после сна, после еды, и сначала через каждые 3 часа, а затем реже по мере улучшения регулирования мочеиспускания. В двухлетнем возрасте большинство детей обычно просят на горшок. Активная терапия преследует цель — изыскать терапевтическое средство, сочетающее способность привлекать и удерживать воду, с успокаивающим влиянием на ор-

ганизм ребенка. Такое лечебное средство должно быть приемлемо для продолжительного курса лечения и не причинять вреда ребенку. Оно должно быть приемлемо для использования по необходимости в определенные периоды, и, что наиболее важно, его должен переносить ребенок. Народная медицина считает, что мед отвечает предъявляемым требованиям. Будучи гигроскопичным, мед способен притягивать и конденсировать влагу из воздуха. Левулеза меда обладает наибольшей влагопривлекающей способностью среди других сахаров. Эту способность меда можно наблюдать на хлебе и кондитерских изделиях, выпекаемых с добавлением меда; они всегда слегка влажные и долго сохраняют свои вкусовые качества. В связи с гигроскопичностью меда, способностью конденсировать воду, мед не рекомендуется хранить в холодильнике или в подвале. Для его хранения более подходит сухое, не очень теплое место в плотно закрытой посуде. Мед, благодаря своей гигроскопичности, будет удерживать влагу в организме ребенка в период ночного отдыха, предотвращая мочеиспускание в постель.

Предположим, что ваш ребенок имеет привычку мочиться ночью в постель. Какой совет при этом может дать вам народная медицина? Дайте ребенку на ночь чайную ложку меда. Мед оказывает двойное действие. Во-первых, он действует на нервную систему как успокаивающее средство. Во-вторых, как уже было сказано, он привлекает и удерживает влагу в период ночного отдыха, как бы уменьшая таким образом нагрузку на почки.

По мере продолжительного использования меда с этой целью вы научитесь определять, когда его нужно давать ребенку. Например, после посещения детского праздника, когда нервная система возбуждена, ему необходим хороший отдых, при этом чайная ложка меда на ночь окажет благоприятное действие. Также при повышенном употреблении жидкости, особенно после 5 часов вечера, вас охватывает тревога, что ребенок может ночью помочиться в постель, если его нервная система не будет расслаблена.

Когда вы научитесь регулировать мочеиспускание ребенка, давая ему мед на ночь, постарайтесь проверить, может ли ребенок регулировать мочеиспускание без этого средства. Вскоре вы научитесь по некоторым признакам определять, будет ли ребенок мочиться в постель или нет. Постепенно уменьшая дозу меда, в конце концов его можно исключить совсем. Но теперь вы сами захотите всегда иметь мед под рукой, чтобы в случае необходимости снова вос-

пользоваться им. Во всяком случае, мед всегда действует успокаивающе на нервную систему.

МЕД — В КАЧЕСТВЕ СНОТВОРНОГО

Многие люди, чтобы заставить себя заснуть, применяют такой способ: лежат с закрытыми глазами, воображая перед собой школьную доску, на которой они одной рукой кистью с белой краской медленно и очень внимательно выводят большую цифру 3. В большинстве случаев человек засыпает до того, как закончит написание воображаемой цифры 3. Другой способ заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на расслаблении каждого сустава тела, сначала пальца за пальцем, запястья, всей руки по плечо и так далее по всему телу. Многие считают, что это помогает.

Народная медицина рассматривает мед как наилучшее снотворное. Если вы ночью засыпаете с трудом или, заснув, легко просыпаетесь и потом долго не можете заснуть, вы должны пользоваться медом. Если вы будете ежедневно за ужином съедать по одной столовой ложке его, вы вскоре почувствуете, что и вам трудно отогнать дремоту, если вы по какой-либо причине не можете раньше лечь в постель. После того, как вы положите голову на подушку, вы сразу заснете. Если вам покажется, что 1 столовой ложки меда за ужином для вас недостаточно для крепкого сна или какое-либо событие во второй половине дня выбило вас из колеи, тогда сделайте процедуру, описанную в главе восьмой.

СТАРОЕ ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Если вас беспокоит кашель, используйте следующее эффективное средство от кашля, предлагаемое народной медициной и проверенное многими поколениями. Проварите 1 лимон на медленном огне в течение 10 минут. Он станет мягким, особенно кожура, и из него можно будет выжать больше сока. Разрежьте лимон пополам и выжмите сок соковыжималкой. Влейте сок в стакан, добавьте 2 столовых ложки глицерина (2 полных столовых ложки равны одной унции). Тщательно размешайте глицерин с лимонным соком и затем долейте стакан до верха медом. Один фермер говорил мне, что вместо лимона он с успехом использовал яблочный уксус.

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам.

Если у вас редкий кашель, принимайте по 1 чайной ложке в течение дня. Перед употреблением смесь взбалтывают. Если вас беспокоит кашель ночью, примите 1 чайную ложку на ночь и еще одну ночью. Если у вас сильный кашель, 1 чайную ложку утром, встав с постели, еще одну до обеда, одну после обеда и еще по одной под вечер, после ужина и на ночь. По мере уменьшения кашля сокращайте число приемов смеси. Это наиболее эффективное средство от кашля, которое я знаю. Оно имеет ряд преимуществ. Не расстраивает желудок, что характерно для многих средств от кашля. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие средства не помогают.

МЕД И СПАЗМЫ МЫШЦ

Иногда нас может беспокоить заворачивание век или уголков рта. От этого явления можно избавиться быстро, как правило, за неделю, если принимать по две чайных ложки меда за каждой едой.

Время от времени появляются спазмы мышц, главным образом ног и ступней ночью. Мышечные спазмы можно устранить, принимая по 2 чайных ложки меда за каждой едой обычно в течение недели. После этого наступает улучшение. Мед можно продолжать принимать в течение неопределенного времени в целях предупреждения возможных рецидивов.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ

Народная медицина издавна применяла мед в качестве эффективного средства от ожогов кожи. Он ослабляет болевое ощущение и предотвращает образование волдырей. Участок кожи, пораженный ожогом, быстро заживает.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

В октябрьском выпуске журнала за 1955 г. в статье Ллойда Персиваля из спортивного колледжа в Канаде очень хорошо освещен вопрос о рациональном использовании меда сельскими жителями. Мне бы хотелось здесь привести довольно большую выдержку из этой статьи, т. к. в наше время спорту уделяется огромное внимание в школах и колледжах, и тренеры спортивных команд постоянно ищут способы, позволяющие опытным спортсменам и

новичкам поддерживать свой организм в состоянии силы, выносливости, энергии. В спортивном колледже с 1951 года систематически проводились эксперименты по определению значения меда в питании спортсменов. Прежде мед интересовал нас как продукт, являющийся источником энергии, но специального исследования его влияния на организм не проводилось. По привычке мы применяли его как здоровую пищу в связи с его широким использованием. При исследовании продуктов, активизирующих организм, стимулирующих восстановление сил после активной тренировки, и способствующих поддержанию организма в активном состоянии при большой физической нагрузке, появился живой интерес к выявлению пищевых продуктов и напитков, которые могли бы наиболее эффективно использоваться в этих целях. При этом нас более всего интересовал вопрос: какой из продуктов является идеальной энергетической пищей? Мы были заинтересованы в изыскании такого продукта или сочетания продуктов, которые обеспечивали бы организм наиболее быстро и наибольшим количеством необходимой энергии, не оказывая различных вредных побочных воздействий на организм. С этой целью были организованы серии исследований.

Мы также начали кампанию по сбору информации, касающейся подобных исследований, проведенных другими авторами. В результате, в настоящее время мы можем оценивать в баллах широко используемые продукты и напитки, являющиеся источниками энергии, такие как мед — 9; глюкоза — $7\frac{1}{2}$; кукурузный сироп — 7; темный сахар — 6; белый рафинированный сахар — $4\frac{1}{2}$. При оценке энергетических продуктов учитываются следующие факторы:

1. Измеримая реакция (физические свойства).
2. Усвояемость.
3. Химическая реакция (кислотность и т. д.).
4. Общая толерантность* спортсмена к определенному продукту.
5. Калорийность питания.
6. Вкусовые качества (по дегустационной шкале).
7. Разнообразие использования.
8. Экономичность.
9. Основные компоненты.

Анализ результатов проведенного нами испытания продуктов показывает, что: 1) мед, насколько это поддается объективной оценке, представляет собой идеальный энергетический продукт, необходимый в качестве зарядки перед большой физической нагрузкой на организм, для поддержания напряжения организма в период наибольшей активности; для быстрого восстановления энергии после периода

* Толерантность — (здесь) способность организма усваивать ту или иную пищу, отсутствие аллергии к пище (Прим. автора.).

крайнего напряжения; 2) мед, благодаря своей высокой калорийности, даже в малых дозах может быть источником энергии; 3) его очень любят спортсмены за вкусовые качества; 4) в среднем каждый спортсмен может потреблять большее количество меда, чем любого другого из энергетических продуктов и напитков, подвергавшихся испытанию; 5) популярность меда объясняется также тем, что его можно использовать в разных видах и в сочетании с другими продуктами и напитками; 6) мед — чистый, натуральный продукт, вероятно, свободный от бактерий и раздражающих веществ.

В результате мы рекомендуем мед: 1) в качестве зарядки перед выполнением большой физической нагрузки; 2) для потребления в период наибольшей активности организма; 3) для использования в период отдыха, когда организм изнурен после выполнения большой физической нагрузки; 4) для ежедневного потребления, особенно за завтраком, для удовлетворения повседневных энергетических потребностей организма; 5) в качестве обычного подслащивающего вещества и для намазывания на хлеб; 6) в сочетании с такими блюдами, как фруктовый салат, простокваша, драчена, рисовый пудинг и т. п.; 7) для выпечки различных кондитерских изделий; 8) для приготовления канди; 9) вместо других общеизвестных типов подслащивающих веществ.

Выносливость: испытание спортсменов на выносливость показало, что наибольший эффект дает прием двух столовых ложек меда за 30 минут до начала соревнований. В любых случаях при исключении меда из рациона наблюдали явное снижение уровня активности спортсменов, а именно: при беге на короткие дистанции (на спринт 500 ярдов* с пятиминутным перерывом между забегами; при беге на длинные дистанции со скоростью 1 миля за 6 минут; при повторных заплывах на дорожках в 100 ярдов, с десятиминутным перерывом между заплывами. Примечание: при подкармливании медом во время соревнований у спортсменов наблюдали более высокие показатели.

Восстановление сил: при получении меда после большой физической нагрузки спортсмены быстро восстанавливали силы и вскоре могли продолжать тренировки.

Примечание: в связи с этим рекомендуем использование меда спортсменами, участвующими в спортивных соревнованиях и спортивных играх, требующих большой физиче-

* 1 ярд=0,9144 метра (прим. редактора).

ской нагрузки и напряжения. Проведенные нами исследования показали, что при потреблении меда студенты лучше усваивают учебный материал, т. к. мед способствует восстановлению энергии, затрачиваемой во время занятий.

Мед для подкрепления: спортсмены, получавшие мед в перерывах между периодами игры в хоккей, баскетбол и футбол, и между заездами на треках или в поле, заявляли, что чувствовали большой прилив сил и меньше усталости в конце соревнований.

— Спортсмены, которые должны были играть две игры через два дня, сообщали, что после потребления меда для восполнения затраченной энергии после первой игры и перед началом второй они чувствовали себя лучше при второй игре.

— Если спортсмены, которые должны были тренироваться или участвовать в спортивных играх после школьных занятий, или работы, ели мед за вторым завтраком (ленчем), а после ленча больше не принимали пищи, они, по их сообщениям, не ощущали обычного снижения энергии в период физической нагрузки на организм.

Проблемы веса: потребление меда (от 12 до 16 чайных ложек в течение дня за едой или на ночь), способствовало предотвращению потери веса в результате напряженной работы, большой физической нагрузки в течение продолжительного периода. У спортсменов, которые были на пищевом режиме с пониженной калорийностью, после потребления чайной ложки меда после еды появлялось чувство сытости, мед также способствовал лучшему усвоению пищи, и помогал сохранению чувства силы, энергии.

Общие выводы: согласно выводам, сделанным в результате массового испытания влияния меда на спортсменов в спортивных колледжах за четырехлетний период, мед представляет собой идеальный энергетический продукт, способствующий восстановлению сил после большой физической нагрузки. Можно рекомендовать его всем, кто занимается спортом, и всем, кто хочет быть активным, работоспособным в течение всего дня*.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СОТОВОГО МЕДА

Медовые соты — прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы. Целебными свойствами

* «Исследование значения меда в питании спортсменов» — статья написана Ллойдом Персивалем и опубликована в журнале *American Bee Journal* (Гамильтон, штат Иллинойс, октябрь, 1955 г.).

при этом обладает воск сотов, из которых полностью откачали мед. Жевание медовых сотов оказывает благоприятное влияние на слизистую дыхательного тракта. Одновременное ежедневное потребление меда также входит в курс лечения. Лучше жевать сотовый мед, но, если по какой-либо причине его невозможно достать, положительные результаты могут быть также получены при потреблении за каждой едой столовой ложки меда на десерт.

Насколько я понимаю, народная медицина использует сотовый мед как нейтральное средство, которое, как свидетельствуют результаты его применения, оказывает анти-аллергическое действие.

Пчелы — мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им в выборе ценнейших естественных источников нектара и пыльцы.

Наблюдения народной медицины при использовании сотового меда показали, что заболевания дыхательного тракта связаны с определенными нарушениями обменных процессов организма, недостаточностью некоторых питательных веществ; при этом целебные свойства меда благодаря присутствию в нем веществ, обладающих терапевтическими свойствами, благоприятно влияют на слизистую дыхательного тракта.

Тем не менее, я не обнаружил действующего начала в медовых сотах. Насколько мне известно, ни одна из фармацевтических компаний, изучавших медовые соты, не смогла ответить на этот вопрос. Однако, я нашел ценную литературу, в которой была сделана попытка дать более полное представление о медовых сотах, а также о сотовом меде. Таким образом я узнал, что нектар, собираемый пчелами с цветов, это основной источник углеводов, преобразующихся в легкопереваримые сахара — декстрозу и левулезу. Переработанный пчелами нектар представляет собой мед. Помимо декстрозы и левулезы в меду обнаружено различное количество сахарозы, декстрина, мальтозы и других редких сахаров, а также минеральные элементы (о которых упоминалось в начале этой главы), кислоты — муравьиная, уксусная, янтарная и аминокислоты. В состав меда входят пигменты каротин и ксантофилл, альбуминоиды и ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза и инулаза. В состав меда входят также витамины комплекса В (в микрограммах на грамм): пантотеновая кислота — 0,55; рибофлавин — 0,26; никотиновая кислота — 1,1; тиамин — 0,044; пиридоксин — 0,10; биотин — 0,00066; фолиевая кислота — 0,03.

Помимо меда пчелы питаются пыльцой, которую также можно обнаружить в медовых сотах. Химический анализ пыльцевых зерен показал, что они богаты белками, жирами, содержат различные углеводы, такие как сахар, крахмал и целлюлоза. Несмотря на постоянное присутствие в нектаре и пыльце одних у тех же компонентов, состав их, и в частности пыльцы, варьирует в довольно широких пределах по содержанию жиров, крахмала, белка, минеральных элементов в зависимости от источников сбора. Восковые чешуйки формируются из секрета восковых желез пчел и имеют однородный состав. Для выделения воска необходим только сахар. В связи с этим можно предположить, что в состав воска входят по крайней мере некоторые компоненты, содержащиеся в перерабатываемом пчелами нектаре.

Результаты исследований показали высокую эффективность методов лечения с применением медовых сотов и сотового меда. Почти в 90% случаев при комбинированном лечении с помощью этих двух средств были получены вполне удовлетворительные результаты в пределах нескольких дней, а часто гораздо раньше. Народная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка, или другие заболевания полости носа. По мнению народной медицины, жевание медовых сотов вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение четырех лет. При этом можно добавить, что, если вы не употребляли сотовый мед с детства и до 16 лет, вы можете в любое время в более зрелом возрасте все же начать потреблять мед для нормализации функций слизистой оболочки дыхательной системы.

В период медосбора, когда на пасеках качают мед, вам нужно запастись на целый год смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит то, что пчеловоды называют забрусом (восковые крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда). Если крышечки покажутся вам очень твердыми, добавьте к ним немного меда, чтобы жевать их легче было.

Мне хотелось бы упомянуть здесь о некоторых интересных случаях, с которыми я столкнулся при продолжительном наблюдении за результатами такого метода лечения.

СИЛЬНЫЙ НАСМОРК

Мать привела в мой кабинет восьмилетнего мальчика, чтобы я осмотрел его и помог вылечить от насморка, который не

поддавался никакому лечению. У него сильно лило из носа, и он вынужден был без конца сморкаться.

У этого мальчика в трехлетнем возрасте удалили миндалины и аденоиды. По внешним признакам у него была сенная лихорадка. Слизистая носа была очень бледная и рыхлая (воспаленная). Ребенок дышал ртом, т. к. нос у него распух. После общего обследования, и в частности носа, я дал пожевать мальчику медовый сот (крышечки) как бы в порядке эксперимента. Примерно через 5 минут пока я выписывал рецепт на капли, мальчик вдруг сказал: «У меня нос уже не заложен, я могу им дышать!» Я снова осмотрел нос у мальчика. Опухоль носа несколько спала, как обычно, когда я закапывал носовые капли. Слизистая носа слегка порозовела. Когда мальчик снова пришел ко мне через неделю, у него никаких прежних симптомов не было, он свободно дышал носом.

В другой раз одной женщине я дал пожевать забрус, т. к. у нее был распухший, очень сильно заложенный нос, она не могла нормально дышать. Уже через пять минут после этого она свободно дышала носом; в течение двух недель после этого никаких рецидивов не наблюдалось.

Этот способ был проверен и на других пациентах с сильным насморком, причем результаты были аналогичны описанным выше.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ПРИДАТОЧНОЙ ПОЛОСТИ НОСА

Синусы (пазухи) составляют важную часть дыхательной системы, т. к. они связаны с носовыми путями и помогают фильтровать, увлажнять и согревать вдыхаемый воздух. Будучи полыми пазухи носа также влияют на звучание голоса и уменьшают вес черепа.

Имеется 8 придаточных пазух по обеим сторонам носовой полости. Снизу и сбоку к носовым костям с каждой стороны примыкает лобный отросток верхней челюсти. Костный остов в верхней части образуется носовой частью лобной кости. На костной части наружной стенки полости носа расположены основания трех носовых раковин: нижней, средней и верхней. Самая задняя часть полости носа позади задних концов средней и нижней раковин, непосредственно примыкающая к хоанам, называется носоглоточным ходом.

Мембраны, выстилающие носовые полости, покрыты тонким слоем мельчайших ресничек или волосков. В этом отношении они напоминают внутреннюю поверхность носа, имею-

щую сходную слизистую. Волоски находятся в постоянном движении, и таким образом проталкивают слизь вперед из полости. Это — самое эффективное самоочистительное приспособление.

Воспаление одного или более синусов обычно развивается на фоне щелочной реакции мочи. При жевании медовых сотов (крышечек) реакция мочи изменяется от щелочной к кислой, т. е. при этом происходит изменение химической реакции организма. Поэтому, людям с заболеваниями носовых пазух придется вспомнить какие продукты вызывают щелочную реакцию мочи и не употреблять их до выздоровления.

Количество медовых сотов, необходимых для одного жевания, можно определить по жеванию обычной смолы.

Рекомендуется жевать медовые соты ежечасно на протяжении четырех-шести часов. Продолжительность каждого жевания — 15 минут; затем разжеванную массу выплевывают. При остром воспалении слизистой придаточной полости носа достаточно одного описанного курса лечения в течение полдня или целого дня. Нос хорошо очищается, боль прекращается. Синусы вернутся к норме. В течение еще одной недели рекомендуется жевать медовые соты раз в день для предупреждения возможного рецидива. Я бы также порекомендовал жевать медовые соты раз в день с осени (когда дети идут в школу) и до июня (когда школьников отпускают на летние каникулы) наряду с потреблением за каждой едой двух чайных ложек меда и регулированием ежедневного потребления пищи; вероятнее всего рецидивов гайморита, гриппа или насморка не будет. В результате проведенных исследований я пришел к выводу, что в состав забруса (восковых крышечек) входит какое-то сильно действующее вещество, которое защищает дыхательный тракт от заболеваний.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Люди, страдающие сенной лихорадкой, обычно уверяют, что это одно из самых неприятных заболеваний. Народная медицина подразделяет сенную лихорадку на 3 типа: слабая, умеренно-сильная, сильная. Методы лечения — как профилактические так и симптоматические. Если жевать восковые крышечки раз в день до ожидаемого появления сенной лихорадки, болезнь либо не появляется, либо протекает в легкой форме.

При легкой форме заболевания рекомендуется жевать восковые крышечки раз в день по понедельникам, средам и пят-

ницам каждой недели; при этом не будет насморка, можно дышать носом. При отсутствии медовых сотов съедайте за каждой едой по две чайных ложки жидкого (центробежного) меда.

Умеренно-сильную сенную лихорадку нужно лечить жеванием медовых сотов 5 раз в день в течение первых двух дней и затем 3 раза в течение периода, продолжительность которого определяется по обстоятельствам. Эффективное действие оказывает ежедневное жевание медового сота или за неимением его прием двух чайных ложек центробежного меда.

При лечении умеренно-сильной сенной лихорадки сделаны следующие наблюдения:

1. Слезливость глаз прекращалась через три минуты.
2. Заложенный нос через три минуты открывался; через шесть минут уже можно было дышать носом.
3. Насморк проходил через пять минут.
4. Воспаление в горле снималось через три-пять минут.

При сильной сенной лихорадке народная медицина рекомендует следующее:

1. За три месяца до предполагаемого начала заболевания принимайте по одной столовой ложке меда после каждой еды на десерт, лучшее средство — сотовый мед, но центробежный также эффективен, его нужно также принимать по одной столовой ложке на полстакана воды на ночь.

2. За две недели до ожидаемого начала заболевания принимайте смесь из двух чайных ложек меда и двух чайных ложек яблочного уксуса на полстакана или на стакан воды до завтрака, и еще на ночь. Такое лечение нужно продолжать до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

3. Продолжайте съедать по одной столовой ложке меда после обеда и ужина на десерт; а также выпивайте смесь яблочного уксуса с медом перед завтраком и на ночь.

4. При необходимости жуйте восковые крышечки чаще в течение дня, чтобы исключить возможность появления насморка и свободно дышать носом.

Я наблюдал, что подобное лечение действует именно таким образом, сочетание потребления смеси из яблочного уксуса и меда и жевания забруса действует значительно эффективнее, чем инъекции от сенной лихорадки. Если инъекции не предотвращают насморка, то средства народной медицины при этом оказываются эффективно-действующими.

При описанном способе лечения сенной лихорадки пациенты только иногда чихают, жидких выделений из носа не бывает.

Люди, издавна пользующиеся методами народной медицины, говорили мне, что примерно на третий день после начала лечения можно наблюдать следующие результаты: 1) чихание прекращается; 2) глаза перестают слезиться через три минуты; 3) насморк проходит через пять-шесть минут; 4) можно ласкать собаку; 5) можно ласкать кошку; 6) можно ездить верхом; 7) можно кормить кур; 8) можно доить корову; 9) можно спать под шерстяным одеялом; 10) можно спать на перьевой подушке; 11) можно работать в цветнике; 12) можно резать амброзию; 13) можно нюхать розы.

Наблюдения показали, что при жевании медовых сотов три или четыре раза в неделю сенная лихорадка проходит через три года.

Меня особо заинтересовала эффективность этого метода лечения в случаях, когда, выполняя, определенную работу, люди, страдающие от сенной лихорадки, были поставлены в условия, которые вызывают крайнее ухудшение состояния. Например, один школьник работал на ферме. Когда запаздывали с кормлением коров в течение дня его работа заключалась в ссыпании зерна из мешков в кормораздаточную тележку. Каждый раз при этом у него текло из носа, нос закладывало, глаза слезились. Ему давали жевать медовый сот три раза в день. Через неделю он выполнял свою работу без описанных явлений.

Другой школьник — подросток, подверженный сенной лихорадке, который тоже работал на ферме, чувствовал себя почти нормально, когда жевал медовый сот три раза в день. Я попросил его прекратить делать это в самый разгар сенокоса с тем, чтобы проверить эффективность описанного выше метода лечения. Он согласился. В течение семи дней у него не было никаких признаков ухудшения состояния, несмотря на то, что он дышал сенной пылью. Но на восьмой день болезнь проявилась снова в очень сильной форме, и мальчик опять почувствовал себя плохо. Я снова применил указанный метод лечения. Неделю спустя, я зашел на ферму проверить, как он себя чувствует. Он стоял на копне сена в ожидании погрузчика. В ответ на мой вопрос о его состоянии, он ответил: «Прекрасно. Я не чихаю, насморка нет. Я больше не прекращаю жевать медовые соты!»

Чтобы читатель не думал, что такие положительные результаты можно наблюдать только в условиях Вермонта, где люди издавна научились пользоваться средствами народной медицины, приведу полученную мной информацию из Техаса. Экспериментальное лечение сенной лихорадки было начато

в апреле 1936 года в больнице Уильяма Бьюмонта в Эль Пасо в связи с началом сезона цветения растений с марта до максимума появления цветочной пыльцы в августе и большим числом случаев заболевания. Норма заболеваний была настолько сильной, что в Эль Пасо и его окрестностях началась кампания по борьбе с сорняками. Много случаев заболевания наблюдалось среди военных, расквартированных в этом районе, именно они и послужили поводом к проведению эксперимента.

«Из бесед с людьми, страдающими сенной лихорадкой, можно сделать вывод, что из всех домашних средств только одно, вероятно, представляет действительную ценность. Некоторые из больных заявили, что в прошлом году, или за два прошедших года они наблюдали различную степень эффективности лечения болезни путем использования меда, собираемого пчелами с местных видов растений, и особенно при жевании воска медовых сотов»*.

Зная, что я интересуюсь народной медициной, местные жители обратили мое внимание на липкое смолистое вещество, которое можно найти на почках растений и коре деревьев. Недавно один человек принес мне сломанную еловую ветку с капельками смолы на одной стороне. Он объяснил, что смола бывает разного цвета: коричневая, розовая или серая. Смола — защитное средство почек, травянистых растений и деревьев. Муравьи ищут липкое, смолистое вещество на почках пиона; то же самое осы. Медоносных пчел привлекает смола на коре сосновых и еловых деревьев. Заметив, что молочные коровы или козы едят почки растений, покрытые смолистым веществом, фермер сделал вывод, что, вероятно, оно должно быть эффективным средством от заболеваний дыхательного тракта. Поэтому он собирает короткие побеги сосны с почками и небольшим количеством хвои, кладет их в миску, заливает водой и кипятит на медленном огне трое суток. Полученную в результате коричневую жидкость, процеживает и сгущает, добавляя мед. Для прекращения заболевания дыхательного тракта он принимает по одной чайной ложке этой смеси несколько раз в день.

На коре пихты обычно встречаются пузыри. Их прокалывают ножом и собирают вытекающую из них жидкость. Прием по чайной ложке этой жидкости три раза в день оказывает благотворное влияние на дыхательную систему.

* «Экономия времени и средств в лечении сенной лихорадки» — статья капитана Джоржа Д. Макгрю, М. С. Вооруженные силы США, The Military Surgeon, май, 1937 г. сборник 80, № 5, стр. 371—72, 374.

Полезные свойства бурых морских водорослей

Современная цивилизация имеет много преимуществ, но есть и недостатки. Основной из них — дефицит минеральных веществ в продуктах питания. Человеческий организм нуждается в постоянном пополнении своего состава минеральными элементами. Океанские водоросли в этом смысле представляют ценный источник минеральных элементов.

Состав морской воды очень сложен, в ней содержится около 3,5% растворенных неорганических веществ. Растущие в морской воде водоросли превращают эти неорганические соединения в органическую форму.

Океан, расположенный на самом низком уровне земной поверхности, служит как бы резервуаром, в котором скапливаются все химические вещества, попадающие туда под действием различных естественных сил. Свободные вещества переносятся либо непосредственно и быстро, либо косвенным путем постепенно достигают море. Различные частицы переносятся ветром, водным потоком, ледниками. Другие, растворенные в воде вещества, уносятся в море, где они находятся как бы в ловушке и их можно получать оттуда. Океан, в котором аккумулируются несметные богатства химических веществ, кажется гигантом в сравнении с естественными ресурсами земной поверхности.

Вероятно будущим поколениям дано познать всю неиспещенность богатств океана, и извлечь неограниченную пользу из всего полного комплекса химических веществ, заключенных в нем.

Площадь поверхности земли составляет 196.950.277 квад-

ратных миль*. 70,73% этой территории, или 139.295.000 квадратных миль занято океаном. Средняя глубина океана составляет 2,38 миль, наибольшая обнаруженная глубина — 6,7 миль в Филиппинской впадине близ острова Минданао. Более 4/5-х дна океана покрыто водой более, чем на милю глубины; 2/3 его покрыто водой на 2,2 мили глубины.

Состав первых примитивных морей неизвестен. Однако, мы знаем, что под влиянием различных естественных сил в океаны веками поступали химические вещества из космического пространства, из внутренней части земли, а также с земной поверхности. У метеоритов или космической пыли при их падении на землю был шанс в семи случаях из десяти попасть в океан. На дне морей обнаружены многочисленные каменные метеориты наряду с метеоритами из железа и никеля. В океан попадало много вулканических пород либо прямым путем, либо в виде пыли, выбрасываемой в верхние слои атмосферы, разносимой ветром и поступающей затем в океан с осадками. Из внутренней части земного шара различные вещества поступают с током воды при образовании трещин. Ледники отшлифовывают скалы, унося различные обломки, породу и затем, если они достигают берега, все это выносится с айсбергами в океан. При таянии айсбергов минеральные вещества оказываются в океане.

Вероятно наибольший вклад в пополнение богатств океана делает вода, с точки зрения количества поставляемых в него веществ. Подсчитано, что в среднем ежегодно со всей поверхности океана испаряется слой воды толщиной около 82 метра. Образующийся пар поднимается в воздух, переносится ветром и снова выпадает в виде осадков. Если предположить, что 29,27% этой воды падает на землю, то на всем земном шаре должно выпадать 22 дюйма осадков. Эта вода размывает и уносит с собой почву в виде грязи и наносов в ручьи, притоки в реки, обратно в океан. Часть этой воды просачивается в землю на определенную глубину, растворяя различные вещества и унося их снова в ручьи, гейзеры, артезианские колодцы, возвращаясь с растворенными и взвешенными в ней веществами в море, далее в океан, и весь описанный выше процесс повторяется снова. С поверхности земли наиболее быстро и в большем количестве уносятся растворимые вещества. Весь этот процесс постоянно увеличивает истощение запасов земной поверхности и обогащение моря. К наиболее растворимым соединениям относятся нитраты, галоидные (галогенные) сое-

* 1 морская миля = 1852 м.

динения — хлориды, йодиды, бромиды, а также натрий, калий, кальций, магний и другие. Менее растворимые вещества, такие, как двуокись кремния, или песок и глинозем, уносятся в последнюю очередь. Именно такие, менее растворимые вещества, в настоящее время составляют наибольшую массу почвенного слоя. Различные естественные силы способствуют процессу вымывания и переноса минеральных веществ. При каждой вспышке молнии окисляется некоторое количество атмосферного азота с образованием азотной кислоты, которая уносится дождями в почву, где растворяет некоторые минеральные вещества, образуя нитраты. Некоторые из них используются растениями, другие растворяются и уносятся в море. Двуокись углерода атмосферы растворяется в дождевой воде и растворяет известняк. Основное количество его уносится реками в море. Различные вещества в огромных количествах уносятся в море; все минеральные вещества до некоторой степени растворимы; некоторые из них растворяются медленнее, двуокись кремния или песок, глинозем, фосфаты и подобные им уносятся в небольшом количестве, но за геологический период времени потери их с земной поверхности достигают огромной цифры. Факторы, вызывающие эрозию — ветер, мороз, изменения температуры и солнечная инсоляция, — способствуют переносу веществ из почвы в море. Горы и холмы медленно разрушаются, долины сглаживаются, вещества, образующиеся в результате процессов распада, гниения, разрушения, растворяются и вымываются в море.

Человек сам вызывает истощение запасов земли. Первобытный лес с его листьями, корнями и ползучими растениями до некоторой степени способствовал предотвращению прямой эрозии почвы. В настоящее время люди вырубают леса, оголяя землю, и вымывание твердых веществ происходит гораздо быстрее, чем в первобытные времена, когда стоки, отбросы, испражнения снова возвращались в почву. Теперь люди очищают землю от отбросов и стоков и все продукты отхода в конечном счете поступают в океан.

Человек добывает железо, олово, медь, цинк и другие минеральные вещества из земных недр, используя их в производстве различных сооружений, оборудования, предметов, необходимых при современном уровне развития цивилизации. В конечном итоге, все они изнашиваются, разрушаются, сваливаются в мусорные кучи, где подвергаются различным процессам — коррозии, гниения, сгорания, растворения — в резуль-

тате, и вымываются в море. Огромные количества веществ разрушаются при сжигании в виде топлива, или уничтожении отходов. Весь уголь, большая часть нефти и большое количество лесоматериалов со временем подвергаются сгоранию, дым и пылевидные частицы, образующиеся при этом попадают в воздух, пепел выщелачивается дождем, частицы уносятся в море.

Различные вещества, при попадании в океан из рек, начинают сразу принимать участие в огромном многообразии химических изменений, химических реакций, растворяясь, осаждаваясь, снова растворяясь, используя живыми растениями и животными, а затем после их отмирания снова переходя в свободное состояние. В океане происходят почти все возможные реакции, поскольку океан под воздействием ветра пребывает в вечном движении; горизонтальные и вертикальные течения в нем постоянно меняя направление, подвергаясь влиянию изменений температуры, замерзанию и оттаиванию, освещению различной интенсивности, способствуют процессу всевозможных химических изменений. Современный состав океана — это результат различных реакций, происходивших в течение миллионов лет.

Флора и фауна моря не только отбирала и ассимилировала необходимые для ее тканей питательные вещества, она также накапливала запасы этих веществ, обеспечивая человека натуральной пищей, по составу наиболее полно удовлетворяющей его потребности в питании. Химики издавна знают, что в океане растворены почти все важные химические элементы. Подсчитано, что на каждую кубическую милю приходится около 200 000 000 тонн химических соединений, в том числе такие элементы как золото, серебро, магний, алюминий, радий, барий, бром, йод, сера и многие другие. Поскольку океан представляет собой как бы гигантский аккумулятор минеральных элементов, вымываемых с земной поверхности, морские растения и животные не страдают от их недостатка. Накапливаемые морскими растениями и животными минеральные вещества, трансформируемые в органические соединения, необходимы земным обитателям для покрытия минеральной недостаточности и лечения связанных с ней заболеваний. Жизнь океана представлена огромным многообразием растительных и животных видов: от микроскопических существ, невидимых невооруженным глазом, кишмя кишящих в кубическом сантиметре воды, до громадных китов. Со дна и до поверхности океан населяют растительные и животные существа.

Растительные формы океана, как и животные, обильны и

многообразны — от микроскопических до огромных, например, таких как «деревья» крупной бурой водоросли.

Питаясь морскими растениями, морские животные получают такую обильную и полноценную пищу, которая способствует значительно более интенсивному их размножению в сравнении с видами, обитающими на земной поверхности. Чем объясняется такое пышное процветание жизни моря во всех ее проявлениях? Почему люди, питающиеся морской пищей практически ничем не болеют? Причина в том, что такая пища наиболее полно удовлетворяет потребность человека в минеральных элементах, необходимых для поддержания здоровья. Морские растения растут в богатой минеральными веществами среде. Они создают за счет этого обильного источника запасы минеральных веществ в своем теле. При потреблении продуктов моря растительного или животного происхождения, минеральные вещества снова абсорбируются и выполняют прямые и косвенные функции в процессах жизнедеятельности организмов.

Один из наиболее важных элементов, входящих в состав морской пищи — йод выполняет определенные функции в процессах, происходящих в организме. К наиболее ценным минеральным элементам, входящим в состав живого организма в их нисходящем значении относятся йод, медь, кальций, фосфор, марганец, натрий, калий, магний, хлор и сера. Все, кроме первого из них йода, входящего в состав морских животных и растений, содержится в почве. Человек действует вопреки законам Природы, вырубая леса и уничтожая другую естественную растительность, создавая таким образом условия для эрозии почвы, выщелачивания ценнейших минеральных элементов, вымыванию их водой ручьев и рек в море. В результате этого постепенно создавались условия минеральной недостаточности, вызывающие, в свою очередь, нехватку минеральных веществ в кормах и пищевых продуктах. Все это в свою очередь отражается на человеческом организме, восполняющем минеральные запасы за счет продуктов питания.

В определенные периоды у людей появляется острая потребность в некоторых веществах, например, в сахарах, крахмале или жирах. Организм как бы подает сигналы, по которым можно определить недостаток какого именно вещества необходимо восполнить. При нормальном здоровье мы выбираем по вкусу пищу, в которой наш организм ощущает потребность. Продолжительный недостаток тех или иных важных

элементов питания может в конечном счете спровоцировать то или иное нарушение баланса организма.

В течение последних поколений, особенно в Соединенных Штатах, где средний уровень питания людей наиболее высокий появился целый ряд «болезней недостаточности». Считают, что причина каждой из них заключается в недостатке в пище жизненноважных элементов. Щитовидной железе необходим йод. Паращитовидной и поджелудочной железам — кобальт и никель. Надпочечникам — магний. Передней доле гипофиза — марганец; задней доле гипофиза — хлор. Половым железам (гонадам) — железо. Необходимо совершенно новый подход к потребностям организма в железе, меди, марганце, цинке и алюминии, т. к. обнаружено, что эти минеральные элементы играют важную роль катализаторов, электризаторов или самопускателей в различных процессах нашего организма, и в частности, в процессе формирования полноценной крови.

Железо входит непосредственно в состав гемоглобина красных кровяных телец крови, переносчиков кислорода. Анемия — это болезнь недостаточности, которая может появиться в результате недостатка железа в крови. К сожалению, человеческий организм не может создавать больших запасов железа. Ежегодно изо дня в день по мере истощения почвенных ресурсов моря обогащаются минеральными веществами. Вот почему мы проявляем явный интерес к продуктам моря, но при нашем еще умеренном их потреблении, мы не можем восполнять очевидный недостаток минеральных веществ в нашем организме только за их счет.

В океане растет бурая водоросль, которая имеет ботаническое название *Mastocystis pyrifera*. Ее часто рассматривают как морской овощ и используют в качестве пищевой добавки. Обильные заросли бурой водоросли встречаются у берегов Калифорнии. Она пышно расрастается на глубине от 6 до 10 морских саженей (морская сажень = 6 футам = 182 см) в местах с каменистым дном; у нее нет корней, она прикрепляется к скалам посредством напоминающих канаты жгутов (стеблей), называемых укореняющимися частями таллома; единственной питательной средой для нее служит вода. Это одно из наиболее крупных растений, достигающее в длину 700 футов и отрастающее за год 50 футов. Каждое растение состоит из частей, напоминающих ствол или стебель, с расположенными по обеим сторонам крупными одиночными ланцетовидными листьями и корнями называемыми черешком, ризоидами и пластинками. Пластинки расположены чередующимися рядами по 6, 8 или более; каждая пластинка крепится к стволу расте-

ния с помощью буйка или поплавка. Пластинки оливково-бурого цвета отчетливо и ассиметрично волнистые и окаймлены одним рядом коротких, мягких шипов. Морские водоросли, в частности, бурая водоросль, представляют собой натуральную пищу, богатую питательными веществами, необходимыми человеку и животным. Минеральные вещества, абсорбируемые из воды в огромном количестве находятся в органическом коллоидном состоянии, и могут свободно и быстро усваиваться человеческим организмом.

Прежде большинство людей питались рыбой и ракообразными — представителями огромных запасов моря.

Население, расположенных на берегах морей стран, таких как Япония и Ирландия, в большом количестве потребляли съедобные морские водоросли. Нужно отметить, что на фоне такого питания некоторые болезни недостаточности встречались крайне редко или вообще отсутствовали у этих народов.

Японцы, приплывающие в лодках к берегам Калифорнии, собирают 6 или 7 различных видов водоросли, запасая ее для последующего потребления. Я спросил покойного профессора Кавано из Корнелльского университета, где можно приобрести специально приготовленную водоросль для выдачи ее пациентам. Он ответил, что при проведении опытов на сельскохозяйственных животных и птице применял водоросль в гранулированном виде и в виде таблеток (для потребления человеком), получаемую из Корпорации Филипа Р. Парка и Сан Педро, штат Калифорния.

Когда мне посчастливилось побывать в Калифорнии на совещании врачей, я посетил фабрику этой компании. Я хотел ознакомиться со способом сбора водоросли в океане и приготовления ее для использования человеком и сельскохозяйственными животными.

Морскую водоросль собирали с помощью двух сборочных машин. Они работали у берегов острова Сан Клемент в зарослях водоросли между волнорезами Регондо и Сан Педро.

Машина для сбора водоросли — интересная новинка. Она крепится на борту катера, а погрузчики, установленные на катере, грузят водоросль в процессе сбора. Эта машина иногда работает по принципу косилки, но кроме горизонтального ножа, у нее есть вертикальные ножи по обеим сторонам. Режущий аппарат опускается в воду на глубину трех футов и срезает верхушки растений. Официально запрещено срезать на большую длину.

Более мощная из этих сборных машин скашивает участок в 18 футов шириной и собирает груз в 200 тонн за 6

часов. Она приводится в движение мотором, работающим на бензине и расположенным на противоположном конце катера. Водоросль сгружают с помощью пары огромных железных вил, захватывающих груз наподобие пальцев рук; таким способом поднимается груз в 900 фунтов за один прием и менее чем за минуту укладывается в бункер. Из режущего устройства водоросль подается по конвейеру в мацератор, где она превращается в пыльцу, которая поступает в огромный чан. Из чана масса с помощью насосной системы подается в сушилку. На этой стадии обработки водоросль почти готова для использования как конечный продукт. Вследствие повышенного содержания воды и налипшего ила (тины) водоросль при измельчении образует полужидкую пульпу напоминающую по консистенции густую кашу. Процесс сушки рассчитан таким образом, что состав водоросли при этом не изменяется.

Фирма имеет 3 сушилки. Каждая из них вращающийся стальной цилиндр 60 футов в длину и 6 футов в диаметре, в конце его, куда поступает измельченная водоросль находится газовая печь. Эта часть на несколько футов выше другого конца. На нижнем конце расположен большой вентилятор. Под влиянием наклона сушилки, вращения ее и потока воздуха, производимого вентилятором, масса медленно проходит через цилиндр, подвергаясь процессу обезвоживания. При этом температура массы изменяется от 760 Ц у выхода до 150 Ц в месте выпуска.

После выхода из сушилки, водоросль имеет вид небольших кусочков несколько похожих на мелкие жареные кукурузные зерна. Затем эти зерна проходят через дробилку и превращаются в крупнозернистый порошок, который используется в дальнейшем для приготовления препаратов, выпускаемых компанией.

Компания имеет большую хорошо оборудованную лабораторию, где содержится много кур и белых крыс, которым скармливают производимые компанией препараты. Цифровые данные, получаемые в результате детальных исследований сводятся в таблицы.

Компания делает также таблетки из водоросли для использования человеком; морская водоросль выпускается и в виде гранул.

Несколько лет назад покойный доктор Уистон А. Прайс из Кливленда, штат Огайо, получивший мировую известность за свою работу о причинах гниения зубов, приехал в Барре, чтобы побеседовать со мной о тех сведениях, которые я приобрел

за годы моего изучения народной медицины. Он только что вернулся из поездки в Перу, где исследовал и фотографировал зубы людей, живущих на большой высоте в горах.

Сам он не мог подниматься выше, чем на 12000 футов, но он собирал сведения о людях, живущих на высоте 16000 футов. По договоренности, они спускались к нему, чтобы он мог проводить свои исследования.

Во время работы он случайно обратил внимание на то, что все эти люди носили небольшие мешочки, и обращались с ним очень бережно и аккуратно. Из любопытства, он заглянул в эти мешочки и обнаружил в них бурую водоросль. На его вопрос аборигены отвечали, что достали ее из океана. Он был очень удивлен этому, т. к. поездка к побережью и обратно требовала месяца. Для чего они использовали водоросль? Они объяснили ему, что для сохранения здоровым сердца.

Вскоре после визита д-ра Прайса, в мой кабинет зашел пациент, у которого было несколько сердечных приступов, в связи с чем у него распухли уши. Это было в пятницу, и я попросил его в понедельник придти опять. Он сомневался, что сможет придти еще раз, т. к. он с большим трудом поднимался по лестнице, за один пролет лестницы ему приходилось трижды отдыхать из-за болей в сердце. Он также сказал, что каждое утро вынужден лежать, чтобы быть потом в полдень и вечером хотя бы немного активным.

Я дал ему несколько таблеток водоросли и посоветовал принимать по 1 таблетке либо до еды, либо за едой, либо после каждой еды на его усмотрение.

В следующий понедельник он зашел в мой кабинет и держась за запястье попросил меня измерить его пульс. Частота пульса у него была 72 удара в минуту; я поинтересовался, для чего ему это нужно. Он сказал, что с тех пор, как он принял первую таблетку водоросли, у него абсолютно перестало болеть сердце. Он поднялся по лестнице во второй визит ко мне, не останавливаясь и не отдыхая. Я убедил его продолжать принимать по 1 таблетке за каждой едой; в результате он стал значительно более активным, чем прежде.

Священник и его жена, приехавшие из Калифорнии, были у нас в гостях. Во время беседы лицо священника вдруг изменилось как от резкой боли, и он схватился за сердце. Когда мы были наедине, на мой вопрос он ответил, что иногда у него случаются внезапные приступы боли в сердце.

Я рассказал ему об опыте д-ра Прайса с местными жителями Перу, живущими на высоте 16000 футов и дал ему несколько таблеток водоросли, рекомендуя принимать по одной

за каждой едой. Позже я узнал, что приступы у него прекратились.

В Корнелльском университете профессор Кавано продемонстрировал мне эксперименты по скармливанию водоросли в виде кормовой добавки курам породы белый леггорн, в результате чего заметно улучшилось состояние их здоровья и качество яиц. Он показал, какой твердой и прочной была скорлупа яиц и каким плотным был желток, который остается целым при перебрасывании его с ладони на ладонь. Профессора Кавано особенно интересовала возможность предотвращения образования хрупкой скорлупы яиц.

Профессор Кавано исследовал также случаи плохого сращения костей при переломах, о которых рассказывали ему его коллеги-врачи, и выяснил причину этого явления в связи с изменениями в химическом составе организма, в частности, в костной ткани. В каждом случае он считал, что пациентам нужно давать таблетки водоросли, представляющей собой прекрасный источник минеральных элементов в органическом виде, необходимых человеческому организму. Позднее он выяснил, что после начала лечения таблетками водоросли у пациентов наблюдали быстрое сращение костной ткани. Позже проф. Кавано изучал влияние ежедневного потребления водоросли на заживление переломов и трещин. Анализы крови на содержание кальция, калия, железа и йода в крови пациентов в связи со скоростью заживления костной ткани при переломах (трещинах) показали, что период заживления может быть сокращен на 20% при ежедневном потреблении больными водоросли, способствующей увеличению содержания кальция в крови.

Состав человеческого организма эквивалентен составу 7 галлонов морской воды. Поэтому потребность в минеральных веществах может быть сполна удовлетворена за счет морских продуктов. Мы в некоторой степени покрываем эту потребность, потребляя рыбу и другие продукты моря. Принимая по 1 таблетке водоросли ежедневно, мы будем способствовать более полному удовлетворению нашей потребности в минеральных веществах. Это простое, эффективное средство устранения состояния минеральной недостаточности, развивающейся в человеческом организме при потреблении только пищи, выращиваемой на земле.

Многие местные жители Вермонта сушат водоросли и размалывают их на специальном катке. Они приготавливают из них десертное блюдо, добавляя 1 чайную ложку молотых водорослей на чашку воды. Смесь кипятят на медленном огне до

консистенции откачанного меда, затем охлаждают, добавляют взбитые сливки и подают на стол. Используется также листовый мох, собираемый с прибрежных скал в часы отлива. Его сушат и едят в натуральном виде. В течение многих лет я видел в бакалейных магазинах Барре морскую водоросль, называемую темно-красной. Она и подобные ей морские водоросли — излюбленная еда, и, вероятно, постоянное употребление их в пищу связано с острой потребностью организма людей в содержащихся в них питательных веществах.

Значение йода

Народная медицина интересуется тремя способностями организма. Прежде всего его сопротивляемостью болезням. Затем его восстановительной способностью при различного рода повреждениях. И наконец, насколько организм способен бороться с уже начавшейся болезнью.

В последние годы была выявлена связь йода с сопротивляемостью организма. Йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Щитовидная железа человека находится спереди на нижней части шеи. Через эту железу проходит весь объем циркулирующей в организме крови в течение 17 минут. Поскольку клетки этой железы испытывают потребность в йоде, за эти 17 минут секретируемый этой железой йод убивает нестойких микробов, попадающих в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку носа или горла, или при абсорбции питательных веществ пищи в пищеварительном тракте. Стойкие вирулентные микробы, ослабляются при прохождении через щитовидную железу. При каждом повторном прохождении через щитовидную железу они становятся еще слабее, пока окончательно не погибают при условии нормального обеспечения железы йодом. В противном случае вредная микрофлора, циркулирующая в крови, не погибает, вопреки естественному закону защитной способности организма.

Точно установлено, что содержание йода в щитовидной железе зависит от содержания доступного йода в пище и потребления человеком воды. При низком потреблении йода железа лишается необходимого ей элемента для нормального функционирования. Народная медицина считает, однако, что

щитовидная железа выполняет и другие функции помимо описанной выше защитной. Во-первых, это — восстановление энергии, затраченной на выполнение работы в течение дня. Существует определенная связь между запасом энергии у человека и потреблением йода. При понижении жизненного тонуса у человека прежде всего возникает вопрос: достаточно ли содержание йода в почве той местности, где он живет? Затем — компенсируется ли этот недостаток за счет дополнительных средств? При низком уровне энергии и выносливости человека необходимо обратить внимание на потребление йода.

Вторая функция йода — оказывать седативное (успокаивающее) влияние на организм и нервную систему. При увеличении нервного напряжения, большой раздражительности и бессоннице организм постоянно находится как бы в конфликтной ситуации, предрасполагающей к борьбе и поражению. При наличии всех этих факторов, способствующих увеличению напряжения и нагрузок на организм, возникает потребность в йоде, необходимом для уменьшения нервного напряжения, расслабления организма и создания условий для оптимистического настроения, предрасполагающего организм к миру и спокойствию посредством создания запасов резервных веществ, расходуемых в случае необходимости. При помощи народной медицины я узнал, что можно неоднократно изменять состояние ребенка до десятилетнего возраста от раздражительности, нетерпения и беспокойства к спокойствию, выдержанности в пределах двух часов посредством добавления одной капли йода в овощной или фруктовый сок, или на стакан воды подкисленной яблочным уксусом (из расчета одна чайная ложка на стакан воды).

Я неоднократно прописывал это средство матерям, имеющим детей, отличающихся повышенной возбудимостью. Это средство всегда оказывало седативное влияние на нервную систему детей.

Третья функция йода в организме человека связана с умственной деятельностью человека. При нормальном обеспечении организма йодом, наблюдается повышение умственной деятельности. Теперь рассмотрим вопрос о нежелательном запасании жира в организме. Йод — один из лучших катализаторов окислений в организме. При недостаточном действии катализатора происходит неполное сгорание пищи, в связи с чем может наблюдаться нежелательное образование жировых запасов. Щитовидная железа, создающая свои запасы йода из содержания его в крови, проходящей через нее каждые 17 минут, может терять йод, например, при использовании для пи-

тья хлорированной воды, или при повышенном потреблении хлористого натрия, обычно называемого поваренной солью.

Существует известный закон о замещении галогенов.

Галогенная группа распределяется следующим образом:

фтор	19,0
хлор	35,5
бром	80,0
йод	127,0

Клиническая активность любого из этих четырех галогенов обратно пропорциональна их атомному весу. Это значит, что любой из четырех галогенов может замещать элемент с более высоким атомным весом, и не может замещать элемент с более низким атомным весом. Например, фтор может замещать хлор, бром и йод, так как он имеет более низкий атомный вес в сравнении с этими тремя элементами. Так, хлор может замещать бром и йод, т. к. оба имеют более высокий атомный вес. Подобным образом бром может замещать йод организма, который отличается более высоким атомным весом. Но обратный процесс невозможен. На основании этого хорошо известного химического закона становится ясным значение добавления хлора (хлорирование) в питьевую воду в качестве очистителя (дезинфектанта).

Питьевая вода вредна для организма не из-за содержания в ней болезнетворной микрофлоры, а из-за содержания хлора, обуславливающего значительную потерю необходимого организму йода.

При условии недостатка йода в определенной местности, где мы живем: при условии хлорирования воды; при частых заболеваниях, недостатке энергии и выносливости организма, развитии нервного напряжения и накопления нежелательных жировых запасов в теле каким образом может быть восполнен недостаток йода в организме до необходимого уровня?

Существует три способа:

1. Потребление пищи, богатой йодом, такой, как любые морские продукты, а также редька, спаржа, морковь, помидоры, шпинат, ревень, картофель, горох, клубника, грибы, лук, бананы, капуста, яичный желток и лук.

2. Смазывание небольшого участка тела настойкой йода.

3. Применение йодистых препаратов, таких как рыбий жир, и раствора йода, продаваемых в аптеках, а также таблеток из водорослей, о которых уже было сказано.

Раствор йода — недорогой препарат. В 1880 г. французский врач по имени ЛЮГОЛЬ составил раствор, содержащий 5% элементарного йода в 10%-ном растворе йодистого калия. С

тех пор он широко используется. Фармацевты знают рецепт приготовления раствора Люголя. Раствор Люголя продается в аптеках.

Поддерживающая доза йода незначительная и рекомендуется для применения в определенные дни недели. Путем химического анализа в организме обнаруживаются лишь следы йода (менее 10 капель). Доза йодного раствора Люголя — одна или две капли в зависимости от веса тела. Например, при весе 65 кг или менее поддерживающая доза йода составляет одну каплю, ее принимают за едой один раз в сутки, во вторник и пятницу, каждую неделю. При весе более 65 кг дозу увеличивают до двух капель. Важно помнить, что человеческий организм продолжает функционировать при наличии минимальных запасов необходимых ему веществ. При ожидаемой вспышке заболевания в той местности, где Вы живете, полезнее принимать раствор Люголя три раза в неделю вместо двух, в понедельник, среду, пятницу для создания резерва йода в организме. Как нужно принимать капельную дозу раствора в назначенные дни? Обычно врачи рекомендуют принимать йод на голодный желудок, желательно за 20 минут до еды.

В последние годы в народной медицине появилось несколько различных способов, но я хотел бы упомянуть об одном из них. Ранее о нем уже говорилось в другой связи. В подкисленную яблочным уксусом воду (1 чайная ложка уксуса на стакан воды) добавляют 1 крупную каплю раствора Люголя (из капельницы). Содержимое перемешивают и выпивают небольшими глотками во время еды, запивая чашечкой кофе или чая.

В результате проведенных мной исследований на молочных коровах по добавлению йода в рацион выявлена интересная связь между организмом хозяина и вредной микрофлорой, вирусами, насекомыми и другими паразитами.

Коровам одного стада ежедневно добавляли по три капли йодного раствора Люголя на 4 унции яблочного уксуса. С этого времени за восьмимесячный период только один раз вызывали ветеринара для осмотра больной коровы. Напротив, в другом стаде, где животные не получали йодный раствор Люголя, наблюдали частые случаи заболеваний. За 8 месяцев появилась необходимость в использовании пенициллина для спасения серьезно заболевших коров.

Я наблюдал, что обычно вши не заводятся у коров, получающих яблочный уксус и йод; мухи также не кусают таких коров во время пастбы, хотя они основательно досаждают молодняку, не получающему яблочного уксуса и йода. В ста-

де, где часты случаи выкидышей вследствие его инфицирования *Brucella abortus* — микроорганизмом, развивающимся в щелочной среде и вызывающим контагиозный аборт крупного рогатого скота (бруцеллез, или болезнь Банга), выкидыши сразу прекращались при добавлении к корму трех капель йодного раствора Люголя на каждые 2 унции яблочного уксуса.

При изучении племенных стад меня заинтересовала проблема, связанная с поражением скота личинками кожного, бычьего овода. Взрослые насекомые не кусают, но очень раздражают и запугивают скот. Самка овода откладывает яйца рядами у основания волосков — большей частью в области путового сустава в течение первых солнечных весенних дней. Из развивающихся яиц через 3—4 дня вылупляются личинки, проникающие в кожу коров, вызывая зуд, и вытекание серозной жидкости и болезненность пораженных участков. Затем молодые личинки проделывают ходы между мышцами и через несколько месяцев обнаруживаются в ходах, проделанных в теле. Они продолжают мигрировать по организму, в кишечнике и других внутренних органах, травмируя ткани. В определенные периоды в стенках пищевода может быть обнаружено множество личинок продвигающихся в направлении от рта к желудку. Осенью и зимой личинки в конце концов выходят к поверхности спины и располагаются непосредственно под кожей. Каждая личинка в коже проделывает отверстие для доступа необходимого им в этот период воздуха и для того, чтобы после созревания выбраться из тела животного. Обычно личинки находятся под кожей от 30 до 90 дней. В феврале и марте они выбираются из кожи и падают на землю для завершения цикла развития. Через 18—80 дней после освобождения из тела животного появляются взрослые насекомые, готовые к спариванию в пределах получаса. Я задался целью проверить влияние яблочного уксуса на личинок бычьего овода: я хотел убедиться в том, что применение яблочного уксуса и йода будет способствовать созданию в организме хозяина неблагоприятных условий для развития и существования микроорганизмов, вирусов и другой паразитарной флоры.

За год только 10 личинок было найдено на спинах животных изучаемого стада из 45 племенных джерсейских коров. Обычно личинки бычьего овода немного крупнее и круглее кончика карандаша: обнаруженные личинки, развившиеся в неблагоприятной среде, созданной под влиянием яблочного уксуса и йода, в объеме были не больше зубочистки. Затем при скармливании добавки с высоким содержанием йода я наблюдал уменьшение числа бактерий в молоке: с прекраще-

нием дачи йода число бактерий возрастало, и снова могло быть увеличено при возобновлении дополнительного введения йода в рацион.

Доктор Уильям Уестон из Южной Каролины в экспериментах со скаковыми лошадьми показал значение йода в организме животных и его связь с выносливостью. В местности, где живет доктор Уестон, содержится около 100 скаковых лошадей. За 2 года до моего визита к нему пришел конюх одной из конюшен и сказал, что одна из лошадей, за которыми он ухаживает, имеет шанс победить на дерби в Кентукки. Он считает, что если бы он мог точно знать как кормить эту лошадь, то, по всей вероятности, она могла бы брать призы на скачках. В связи с этим он решил обратиться за советом к доктору Уестону.

Доктор Уестон согласился помочь и для начала проанализировал состав рационов. В научно-исследовательской лаборатории штата Южная Каролина был проведен анализ кормов, получаемых этой лошадью. На основании данных анализа доктор Уестон порекомендовал увеличить содержание йода в рационе, используя богатые йодом корма. В результате эта лошадь выиграла на скачках. Позже два влиятельных владельца скаковых лошадей пригласили доктора Уестона посетить их конюшни и обсудить с ними вопрос о кормлении лошадей. И в этом случае богатые йодом корма добавляли к обычным рационам с аналогичными результатами: все лошади, получавшие рационы с большим содержанием йода, побеждали на скачках. Эти сведения наглядно показывают связь йода с активностью и выносливостью животных.

Впоследствии доктор Уестон послал мне копию письма, адресованного ему как председателю комиссии по оценке качества кормов штата Южная Каролина. Из письма явствует, какое огромное значение имеет содержание йода в ежедневно потребляемой пище. Письмо заключалось в следующем: «Дорогой доктор Уестон! Сейчас, когда сезон скачек в разгаре, мне бы хотелось рассказать Вам о некоторых наблюдениях, касающихся зимнего содержания наших лошадей в Южной Каролине и кормлении их выращенными у Вас кормами. По завершении шестилетнего эксперимента на поголовье в несколько сот лошадей, мы убедились, что Ваши богатые йодом корма, сбалансированные по минеральному составу, привели к значительному улучшению состояния здоровья наших лошадей. Позвольте привести пример. В это лето в конюшнях ипподромов в Нью-Йорке среди двухлетних лошадей разразилась эпидемия гриппа и катарра верхних дыхательных путей. Она

распространялась как лесной пожар от конюшни к конюшне, и все старые лечебные и профилактические средства были бесполезными против нее. После тщательной проверки выяснилось, что ни одна из лошадей, зимовавших в Южной Каролине, не заболела. Естественно, мы часто об этом упоминали и таким образом заинтересовали многих в Южной Каролине вашим теоретическим обоснованием этого явления и полученными данными.

Мы обнаружили, что наши лошади почти иммунны к кожным болезням, чуме и другим контагиозным заболеваниям после их зимовки в Южной Каролине и перевода в конюшни ипподрома, где подобные заболевания представляют серьезную опасность для жизни животных. Вы имели возможность видеть, как быстро мы можем лечить эти различные болезни у нашего молодняка. Мы считаем, что кровь настолько дезинфицируется под влиянием йода, содержащегося в корме и воде, что все обычные инфекционные заболевания исчезают и у животных повышается иммунитет в такой степени, что организм может активно бороться с инфекцией за исключением непосредственного заражения через открытую рану. Несколько лет назад хорошим тренером считался тот, чьи лошади, участвующие в скачках, были в состоянии хорошей упитанности и отличались бесспорными преимуществами перед другими. Первостепенное значение для скаковой лошади имеет состояние мускулатуры и обильное обеспечение ее полноценной здоровой кровью. Мы очень благодарны Вам за ту помощь, которую Вы оказали нам в вопросе кормления наших лошадей, за ценные сведения, которые Вы сообщили нам, и надеемся, что Вы найдете время, чтобы в этом сезоне уделить внимание проведению дополнительных исследований на нашем поголовье, а мы в свою очередь постараемся создать Вам для этого благоприятные условия».

Для исследования роли инстинкта у лучших молочных коров стада в выборе корма, богатого йодом, владелец смешанного стада из 54-х коров, которых я исследовал ранее, соорудил неподалеку от коровника под навесом специальный кормопункт из четырех отделений. В одно отделение положили кормовую добавку, составленную на основании госстандартов, содержащую йод и другие минеральные элементы в неорганическом виде. Во второе отделение — океаническую бурую водоросль, в которой все минеральные элементы представлены в органической форме; в третье — костную муку; в четвертое — поваренную соль.

Мы стояли поблизости, наблюдая за поведением коров,

впервые проходящих мимо этого кормопункта. Все коровы нюхали корм в каждом отделении. Они игнорировали кормовые добавки неорганического состава. Некоторые попробовали немного костной муки, другие соль. Но более всего всех коров привлекла водоросль, содержащая значительное количество йода. Вскоре они дочиста съели все в этом отделении, отсюда следует, что коровы предпочитают йод в органической, т. е. в натуральной форме. Затем я предложил водоросль двум племенным джерейским быкам, стоявшим в коровнике. Они быстро съели ее и требовали еще.

Один из моих друзей увлекается разведением охотничьих собак. Он натаскивает собак породы британский спаньель для использования на охоте, и затем продает. Под впечатлением благоприятного влияния яблочного уксуса на состояние его здоровья и выносливость, он решил испытать его на собаках.

Ему казалось, что они быстро уставали на охоте. Мы решили испытать следующее: в дни, свободные от охоты, добавляли 1 столовую ложку яблочного уксуса в рацион каждой собаки один раз в день. В дни охоты добавляли ту же дозу уксуса 2 раза в день. В результате применения этого метода в течение трех лет мы сделали следующие выводы:

(1) При добавлении в рацион собак по 1 столовой ложке яблочного уксуса 1 раз в день в течение сезона свободного от охоты; (2) при добавлении 1 столовой ложки яблочного уксуса дважды в день при использовании собак на охоте; (3) при добавлении 1 столовой ложки в питьевую воду (при потреблении воды вволю) в период охоты; (4) по 1 столовой ложке неразбавленного уксуса, когда воду давали собакам только при необходимости утоления жажды,— были получены следующие результаты:

1. При потреблении яблочного уксуса собаки не так быстро устают; продлевается период их активности. В среднем собака, не получавшая яблочного уксуса, достаточно активна в течение трех-четырех часов в день охоты, а собака, получающая уксус, постоянно активна в течение 8—10 часов в сутки. Яблочный уксус повышает выносливость охотничьих собак.

Собака, получающая яблочный уксус, способна делать стойку, отыскивать и приносить каждую птицу четверем охотникам, одновременно участвующим в охоте.

3. У собак, получающих яблочный уксус, не наблюдается одышки при охоте.

4. У собак, получающих уксус, хороший аппетит и они едят все подряд в период их использования на охоте.

5. Собаки, получающие уксус, не теряют в весе при охоте.

Проанализировав результаты, полученные при использовании йода и яблочного уксуса с целью увеличения скорости и выносливости скаковых лошадей и выносливости охотничьих собак, давайте рассмотрим возможности использования этих добавок в питании человека.

Если встав утром с постели, мы будем перед завтраком выпивать стакан воды, подкисленной яблочным уксусом (1—2 чайные ложки на стакан воды), то что это может нам дать?

Что кислоты разжижают жидкости организма, известно еще с тех пор, когда кровепускание было обычным способом лечения. В норме коровье молоко имеет слабо кислую реакцию, с изменением реакции к щелочной молоко сгущается. Молоко приходит в норму, если корове дают выпивать ночью и утром 4 унции яблочного уксуса на 4 унции воды. Ясно, что для нормальной циркуляции кровь должна быть жидкой, облегчая работу сердца, выполняющего функцию насоса.

На завтрак не рекомендуется есть пшеничную кашу, рафинированный сахар и цитрусовые фрукты и соки, т. к. у большинства людей такая пища вызывает изменение нормальной кислой реакции мочи к щелочной — сигнал, указывающий на то, что кровь гуще нормы, что ее циркуляция затруднена, в связи с чем возрастает нагрузка на сердце. Поэтому необходимо заменить указанные выше продукты на ржаные и кукурузные продукты и крупу. Вместо сахара нужно использовать мед. Можно пить яблочный, виноградный и клюквенные соки.

При ленче (второй завтрак) рекомендуется выпивать по 2 чайных ложки яблочного уксуса и 2 чайных ложки меда на стакан воды. При этом организм получает кислоту, содержащуюся во фруктах, ягодах, зелени и корнеплодах, и солнечную энергию как бы сконцентрированную в меду. Эту смесь можно принимать до, после или во время ленча.

При повышении активности организма реакция мочи изменяется от нормы (кислой) к щелочной. При этом нецелесообразно за завтраком есть такие продукты, которые будут усугублять такое изменение. По этой причине пшеничная пища, сахар и цитрусовые фрукты и соки должны быть исключены из рациона, чтобы человек не чувствовал физической и умственной усталости.

За ужином нужно также принимать 2 чайных ложки меда и 2 чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды. Может

быть, некоторые предпочтут пить эту смесь перед едой, или за едой.

Перед едой также полезно съесть салат из зелени. Если день был насыщен работой и волнением, полезно есть рыбу или другие морские продукты, богатые йодом; такая пища также служит источником калия, оказывающего седативное действие на нервную систему. Мясо в виде говядины, баранины или свинины рекомендуется употреблять только два раза в неделю, или в разгрузочные дни. Постарайтесь помнить, что внутренние органы животных, такие как печень, представляют собой хранилище питательных веществ, используемых в случае необходимости. Полезно употреблять печень или ливерную колбасу раз в неделю. Постепенно, следуя вышеописанному режиму питания можно изменять ежедневный рацион так, чтобы потребляемая пища компенсировала затраты сил и энергии. Предполагая, что вы следуете рекомендациям, приведенным выше, и учитывая при этом, что в течение нескольких недель физическая нагрузка и отрицательные эмоции накладывали большое напряжение на организм, рекомендуется добавлять каплю йодного раствора Люголя на стакан яблочного или виноградного сока, выпиваемого за завтраком; раствор Люголя можно также принимать в смеси с яблочным уксусом и водой. Дело в том, что калий в растворе способствует расслаблению организма, снимая напряжение, создавая условия для отдыха. Йод приводит в действие механизм, создающий оптимистический настрой организма, располагая его к миру и спокойствию и способствуя созданию запасов питательных веществ. В условиях повышенной нагрузки на организм (напряжения) принимайте дозу раствора Люголя ежедневно до тех пор, пока организм не расслабится. Первым признаком насыщения организма йодом будет увеличение количества слизи в носу. В таком случае нужно прекратить использование йода, пока указанное явление не исчезнет.

Вскоре по собственному опыту Вы научитесь определять, когда Вам нужен йод. Если ночной отдых не будет как прежде способствовать достаточному восстановлению сил (энергии), вспомните про йод. Если вы научились использовать его, это позволит Вам наверстать упущенное и поддерживать хорошее самочувствие.

Касторовое и кукурузное масло

Одним из средств народной медицины является касторовое масло, обладающее различными целебными свойствами. Не буду останавливаться здесь на его известном классическом слабительном действии; остановлюсь на его местном действии на кожу и подкожные ткани.

Впервые об эффективности касторки как наружного средства я узнал, когда один сельский врач сказал мне, что он успешно применял ее для выведения бородавок. Я занялся коллекционированием различных способов применения касторки и среди них выделил следующие.

1. При выведении бородавок втирают касторку в бородавку в течение примерно 20 минут на ночь и утром, чтобы масло хорошо впиталось в нее.

2. Касторка успешно применяется для заживления язв на теле.

3. Пожилые женщины при необходимости оказания акушерской помощи обычно применяют касторовое масло для смазывания пупка новорожденного в случае плохого его заживления.

4. Касторку применяют для смазывания сосков для увеличения молокоотделения.

5. При раздражении и покраснении слизистой оболочки глаз в них закапывают по 1 капле касторового масла для уменьшения раздражения.

6. Если у маленьких детей плохо растут или жидкие волосы, в кожу головы тщательно втирают касторовое масло на ночь. Утром голову моют. Такую процедуру делают дважды в неделю, пока не наступит заметное улучшение состояния

волос, которое затем можно поддерживать, применяя этот метод раз в 2 недели или раз в месяц.

7. При использовании касторового масла, как наружного, 3 раза в неделю, ресницы растут быстрее и становятся длиннее; такой же метод втирания касторки в корни волос применяется для усиления роста бровей.

8. Касторовое масло закапывают в глаза охотничьим собакам против обволакивания слизистой и для удаления инородных тел в период охоты, когда собакам приходится пробираться сквозь заросли и высокую траву.

9. При простуде или бронхите грудь растирают смесью из одной столовой ложки скипидара и двух столовых ложек касторового масла. Сначала подогревают касторовое масло, затем добавляют скипидар. Смесью слегка втирают в грудь, затем грудь тепло укрывают. При несильной простуде растирание делают на ночь; при сильной простуде — три раза в день.

10. Во многих семьях фермеров всегда держат под рукой бутылку касторового масла. Люди, знакомые со средствами народной медицины, смазывают любой порез, ссадину или болячку касторовым маслом, обмакивая в него птичье перо.

11. При геморрое наружной части ануса также помогает касторовое масло, смягчая слизистую и способствуя ликвидации заболевания.

12. Дважды в неделю или более при сверхурочной работе по ночам ноги можно натирать перед сном касторовым маслом и затем надевать на них хлопчатобумажные носки. Утром кожа станет мягкой, бархатистой, и обычно чувство усталости и болевые ощущения полностью исчезают. Таким же образом касторовое масло можно использовать на ночь и утром для смягчения мозолей и натоптышей и снятия болевых ощущений. Касторовое масло считается специфическим средством от мягких мозолей.

Накопив сведения о различных способах применения касторового масла в народной медицине, я испытал их на практике и получил следующие результаты.

У пациента 64-х лет, юриста, на краю правой ноздри была бородавка. Через три недели после тщательного втирания касторового масла на ночь и утром бородавка исчезла.

Примеряя очки пациентке 62-х лет, я заметил, что у нее была папиллома величиной 3×3×3 мм на наружном конце левой брови; поверхность ее была гладкая и она имела вид миниатюрной виноградины под цвет кожи. Появилась папиллома у пациентки 3 месяца назад. Я порекомендовал ей, что-

бы перед каждой едой она втирала касторовое масло в папиллому и потом сообщила мне о результатах. Через 6 недель папиллома исчезла, не оставив никакого следа.

У другой женщины 49 лет была папиллома на правой щеке в течение по крайней мере 10 лет или более. Папиллома раздражала женщину, т. к. она всегда задевала ее полотенцем, когда вытирала лицо. Папиллома была величиной $6 \times 6 \times 5$ мм. Через 2 недели при использовании касторового масла аналогичным способом (описанным ранее) ее размеры стали уменьшаться. Через месяц ее размеры уже были $4 \times 4 \times 3$ мм.

У замужней 30-летней женщины была коричневая родинка в середине правой щеки величиной примерно с ноготь мизинца. Она была такая темная, что просвечивала сквозь слой пудры. Я посоветовал ей попробовать втирать касторовое масло. Женщина сказала, что родинка у нее всю жизнь, но все же решилась испробовать предложенный метод. Каждый вечер после смывания с лица косметики она тщательно втирала касторовое масло, снимая избыток его перед сном. Через три недели коричневый пигмент исчез полностью, на месте родинки была ровная, гладкая поверхность кожи телесного цвета.

После успешного эксперимента с родинками меня заинтересовали коричневые, так называемые «печеночные пятна», появляющиеся с возрастом на лице и руках. Я хотел проследить, как на них влияет касторовое масло. Я нашел пациента, у которого было около дюжины таких пятен на наружной поверхности рук, и порекомендовал ему применять касторовое масло на ночь и утром, тщательно втирая его в кожу. Пациент сразу согласился попробовать этот способ, т. к. хотел избавиться от пятен.

Через месяц все пятна исчезли; если бы я не видел их, я бы никогда не подумал, что они были. Затем я решил исследовать возможность применения растительных масел, в частности, кукурузного, получаемого из зародышей спелых зерен кукурузы. Я обнаружил, что кукурузное масло, первоначально используемое в кулинарных целях, обладает целебными, терапевтическими свойствами. Среди преимуществ этого продукта — доступность, приемлемая цена и возможность широкого использования в пищу, поскольку оно почти безвкусно.

Кукурузное масло — хороший источник кислоты. В результате полного анализа кукурузного масла кислотный состав его в расчете на общий жир следующий:

В процентах

линоленовая кислота
линолевая кислота

9*

1,85
38,24
131

олеиновая кислота	42,78
пальмитиновая кислота	7,56
стеариновая кислота	4,82
арахиновая кислота	0,22
лигноцериновая кислота	следы

В результате применения кукурузного масла сделаны следующие наблюдения. Наряду с указанным ранее лечением, ежедневное употребление 1 столовой ложки кукурузного масла за одной едой или за каждой едой при трехразовом питании при сенной лихорадке, астме, мигрени было эффективным. Ценность кукурузного масла в том, что оно изменяет химическую реакцию организма от щелочной к кислой. Сделаны следующие наблюдения: при шелушении и грануломе краев век эффективно использовать в течение месяца 1 столовую ложку кукурузного масла за завтраком и ужином. При появлении на теле одного или более пятен (участков) сухой, чешуйчатой экземы аналогичный метод лечения, применяемый в течение одного-двух месяцев, часто способствует к исчезновению шелушения, очищая участок кожи, пораженный экземой. Это средство позволяет устранять шелушение, смягчая кожу, придавая ей эластичность.

Использование кукурузного масла по одной столовой ложке один или три раза в день за едой было эффективным при лечении ангионейротической эдемы, характеризующейся внезапным распуханием одной из губ, половины лица или какого-либо участка лба. Применение кукурузного масла внутрь обычно вызывает полное исчезновение припухлости. Больные также говорили мне, что такой метод эффективен для оздоровления волос и кожи головы. Если волосы безжизненны и расчесываются с трудом щеткой или гребнем, употребление внутрь кукурузного масла в течение одного-двух месяцев за завтраком и ужином будет способствовать восстановлению блеска и шелковистости волос. Кроме того, при этом устраняется перхоть.

Масло может быть эффективно использовано в сочетании с регулярным мытьем головы. Рекомендую следующий способ: подогретое масло тщательно вотрите в кожу головы; оберните голову отжатым полотенцем, предварительно опущенным в горячую воду, повторите эту процедуру 5—6 раз; затем промойте голову нейтральным мылом. В результате волосы приобретут необычный блеск.

Ко мне на прием матери приводили своих детей, чтобы показать, какими красивыми и шелковистыми становятся у них волосы после мытья головы с применением кукурузного

масла; кажется, что можно пересчитать каждый волосок; волосы блестят, словно налакированные.

В общем я по опыту твердо убежден, что подобные методы применения масел в народной медицине имеют логичное обоснование; они еще раз подтверждают, что в основе всей народной медицины лежит эффективное использование лечебных и профилактических свойств различных растений и веществ, которые могут быть использованы с гарантией, предоставленной самой природой.

Научное обоснование народной медицины

Несколько лет назад одна пожилая женщина, моя пациентка, принесла мне книгу, опубликованную в 1824 г. «Американский ботаник и врачеватель». Книга была посвящена вопросам, касающимся целебных свойств натуральных веществ минерального, животного и растительного происхождения и их использования в терапевтической и хирургической практике. Первое, на что обращает внимание народная медицина Вермонта в случае заболевания человека, это — состояние погоды. При понижении наружной температуры повышается активность надпочечников и давление крови, возрастает щелочность крови, а в связи с этим изменяется и химический состав тканей. Напротив, с повышением наружной температуры в течение нескольких дней активность надпочечников и давление крови снижаются, щелочность крови уменьшается и химический состав тканей изменяется в соответствии с изменением окружающих условий. Что предлагает народная медицина для защиты организма от частых и резких изменений погоды? В основном, рекомендуется поддержание кислой реакции организма вместо щелочной. Каким путем? Путем ежедневного потребления кислоты, количество которой зависит от условий погоды. Какое идеальное средство, способствующее поддержанию кислой реакции организма? Это — яблочный уксус, представляющий собой набор всех элементов, входящих в состав яблока. Способ применения? Одна или более чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды, 1 или 2 раза в день. Калий также важен для нервной системы, а кальций для костной ткани. Недостаточность калия может быть компенсирована добавлением капли раствора Лю-

голя к ежедневно потребляемой дозе яблочного уксуса. Таким образом удовлетворяется потребность организма в йоде и калии. Влияние окружающей среды на организм проявляется в виде звона в ушах, гудения, шипения и других ощущений шума в одном или обоих ушах: такое неприятное состояние можно предотвратить применением указанного выше способа лечения.

«Факторы окружающей среды» — это не просто набор терминов; их можно сравнить с инструментами симфонического оркестра. Все инструменты вместе позволяют получить более полное представление о воспроизводимой ими по нотам мелодии. При хорошем состоянии организма каждый фактор проявляется в особом, свойственном только ему клиническом состоянии. Подобно инструментам симфонического оркестра взаимодействие факторов окружающей среды создает в организме то или иное общее клиническое состояние, вызывающее хорошее или плохое самочувствие человека. При контроле состояния погоды и влияния других факторов окружающей среды народная медицина первостепенное внимание обращает на влияние режима питания и состава пищи на организм. Она считает, что мы создаем и воссоздаем наш организм посредством потребляемой пищи и питья, а также воздуха, которым мы дышим; необходимо также учитывать национальные особенности людей при определении типа потребляемой пищи. На фоне влияния погоды и других факторов окружающей среды, а также пищи на организм народная медицина затем обращает внимание на постоянную конкуренцию между организмом и вредной микрофлорой. Если мы знаем, что вредная микрофлора развивается в щелочной среде, и что в природе имеется изобилие источников кислоты в виде зелени, фруктов, ягод, овощей, съедобных листьев и корнеплодов, мы можем более рационально предусмотреть ежедневное потребление пищи с достаточным количеством кислоты в целях создания кислой среды в организме, неблагоприятной для развития патогенной микрофлоры.

Мы все хотим одного — прожить как можно дольше, сохранив хорошее здоровье, выносливость, активность, чтобы продуктивно трудиться и создавать условия для счастливой жизни. Я могу сказать, что если вы будете следовать описанным выше рекомендациям и советам, вы до конца ваших дней не будете страдать от нарушений пищеварения, сохраните хорошее зрение, слух, хорошие умственные и физические способности. Обычно мы думаем, что знаем достаточно о том, как вести себя, чтобы поддержать организм в хоро-

шей форме. В некотором смысле это так. Но мы знаем очень мало о наших возможностях. Что касается меня, то потребовалось проведение целого ряда исследований в течение многих лет, чтобы изучить принципы народной медицины и научно обосновать предлагаемые ею способы лечения. В определенном смысле ее можно, вероятно, назвать устаревшей. Конечно, она издавна применяется в повседневной практике; она уходит корнями в далекое прошлое, в жизнь первобытных людей и животных, живших в постоянном движении и просто-напросто не имевших времени болеть. Цивилизация с ее стрессами и давлением на организм внесла много новых разновидностей заболеваний и недугов, но тем не менее принципы народной медицины постоянно раздвигают горизонты их познания. Цивилизация не внесла ничего нового в физиологические и биохимические законы и не внесла ценных поправок в старые законы. Природа с самого начала предвидела это и создала организм в идеальной, четко сбалансированной форме, любое нарушение которой является заболеванием или создает условия для появления заболевания. Овладев основами народной медицины, я заинтересовался теорией и практическим применением народной медицины Вермонта. В определенном смысле трудно найти более суровые условия для изучения и испытания методов народной медицины, чем в штате Вермонт. Я считаю, что средства, эффективно действующие в суровых условиях Вермонта, могут быть даже более эффективными в других, менее суровых и капризных климатических условиях.

Теперь, закончив исследования, я хотел бы продемонстрировать эффективность рекомендуемых мной методов народной медицины.

Дополнительные исследования на животных

Цыплята, получавшие в питьевой воде яблочный уксус, росли и оперялись быстрее и отличались более крупными размерами и повышенной выносливостью. К концу трех недель все цыплята полностью оперились и у них начали расти хвосты. Они были более мясистыми и имели большой выход постного мяса, при разделке тушки выглядели упитанными.

Я сообщил своему приятелю-доктору, увлекающемуся разведением индеек, о своем исследовании по добавлению яблочного уксуса в питьевую воду цыплят. Он заинтересовался и решил испытать этот метод на своих индейках. Позднее он сообщил мне следующее: мясо забитых индеек было необыкновенно нежным, а костный мозг — ярко-красного цвета, указывающего на более интенсивное образование красных кровяных телец крови.

Норки — хищные животные, питающиеся мясом. Норок, которых я исследовал, кормили раз в день. Это поголовье насчитывало 1.200 самок и 300 самцов. Они спариваются ежегодно в марте, давая в результате 3.500 детенышей. Шкурки взрослых норок реализуют. Над норками были сделаны следующие наблюдения. Рацион для норок содержит 11% протеина. Однажды содержание протеина в рационе повысили до 20%. В результате начался падеж норок. При вскрытии трупов были обнаружены камни в мочевом пузыре. Это были камни, образованные солью мочевой кислоты. От каменной болезни погибло 40 норок, причиной болезни было слишком большое содержание протеина в рационе. Когда содержание протеина в рационе снова было снижено до 11%, ни одна из норок не погибла от каменной болезни. В результате можно предположить наличие связи между высоким потреблением протеина и образованием камней в почках и мочевом пузыре у людей.

У норок иногда наблюдается сильное головокружение, часто называемое синдромом Меньера (лабиринтное головокружение).

Их шатает, и они вертятся как бы по кругу, пытаясь схватить себя за хвост зубами, чтобы придать телу некоторую устойчивость. При продолжительном головокружении животные могут сжевать весь хвост длиной около 10 дюймов. При этом самец норки обесценивается, т. к. хвост помогает ему хорошо зафиксировать самку при спаривании. Из литературы, касающейся вопросов кормления и содержания норок, я выяснил,

что все симптомы головокружения связаны с очень высоким содержанием протеина в рационе. Я узнал также, что дикие норки получают необходимую их организму кислоту, потребляя в пищу ягоды и листья, имеющие кислую реакцию.

Я порекомендовал владельцу норок, которых я изучал, добавлять в рацион каждой норки, у которых наблюдались некоторые описанные выше симптомы, яблочный уксус ($\frac{1}{4}$ чайной ложки). Тенденция к проявлению указанных выше симптомов головокружения, по-видимому, чаще всего наблюдается у сапфировых норок. Сапфировые норки также держат голову набок, так что одно ухо торчит выше другого. Насколько я знаю, причина этого явления пока что не ясна.

Некоторые из норок были реализованы в целях разведения. Новые владельцы не добавляли в рацион яблочный уксус, в результате у животных снова появились характерные симптомы головокружения. Это достаточно ясно показывает необходимость потребления кислоты наряду с пищей, содержащей протеин животного происхождения, для поддержания баланса питательных веществ в организме.

В стаде коз, которое мне довелось исследовать, появились признаки акабальтоза. Кобальт — микроэлемент. Интересно, что даже крайне незначительное количество одного из микроэлементов, недостаток которого ощущает организм, может вызвать значительные нарушения. Следующее наблюдение наглядно показывает, какое большое значение имеют микроэлементы для нормального функционирования организма:

1. В феврале на теле одной из коз стада появилась парша. Когда меня спросили, в чем причина, я не нашел ответа.

2. При кормлении у коз наблюдалась повышенная возбудимость, нервозность. Время от времени они вели себя нормально, но временами у них пропадал аппетит.

3. Волосяной покров изменился — волосы утратили блеск, стали ломкими и начали выпадать.

4. Зачатие наступало не с первой случки, как обычно, а после трехкратной случки. Появился ряд других необъяснимых явлений. В общем 17 коз погибло в результате внезапно появившихся нарушений непонятной этиологии.

Местный ветеринар не мог поставить диагноз. Установили связь со специалистом по кормлению скота, представителем одной оптовой компании, занимающейся производством кормов на продажу. Он поставил диагноз — кобальтовая недостаточность (акабальтоз). Доктор Уолтер — ветеринар, представитель Министерства сельского хозяйства — подтвердил диагноз.

Явные признаки акабальтоза появились в результате потребления в течение четырех лет пищи, отличающейся недостаточным содержанием кобальта. Отсюда можно предположить, что минеральная недостаточность у людей может некоторое время также носить латентный характер до появления явных симптомов, при которых необходима консультация врача.

При кобальтовой недостаточности животные очень подвержены пневмонии и любой другой инфекции.

Для ликвидации акабальтоза необходимо содержание $\frac{1}{4}$ унций кобальта на тонну сена. По опыту с козами установили, что лечебная доза раствора, приготовленного путем добавления одной унции кристаллов сульфата кобальта на 1 галлон воды (тщательно растворить), — 1 чайная ложка 2 раза в день в течение 10 дней. Затем раз в день по состоянию животного. Этот раствор давали животным раз в день в течение 13 недель, затем прекратили, т. к. козы стали терять в весе, в свя-

зи с чем предположили, что количество кобальта достигло токсического уровня. Если при получении кобальта у коз пропадал аппетит, им давали от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ чашки сахарного песка дважды в день. Сахар восстанавливал аппетит через 24 часа. Значение микроэлементов кобальта, навливал аппетит через 24 часа. Значение микроэлементов кобальта, бора, магния, меди, железа и йода в питании животных, человека и растений легко объяснимо. Нам ясна потребность животных и человека в азоте, калии, фосфоре, а также в солнечной энергии. Вероятно, скорее всего можно сказать, что эти микроэлементы действуют как катализаторы, способствующие более эффективному и полному использованию пищи организмами растений и животных.

Когда я решил провести на молочных стадах исследования, касающиеся вопросов потребления протеина, я обратился к своему приятелю — бактериологу за советом. Он порекомендовал мне одно смешанное стадо из 54 коров, представленное различными породами. Ремонтный молодняк не выращивали в стаде, а приобретали у скотозаводчиков и фермеров. Владелец этого стада получал от каждой коровы больше молока в сравнении с 250 фермерами, поставляющими молоко на маслодельный завод. Он вкладывал много труда в обслуживание своего стада. Но, наряду с этим, у него было больше хлопот в связи с тем, что в сдаваемом им молоке постоянно обнаруживали стрептококков.

Второе, рекомендованное моим приятелем стадо, состояло из 45 племенных джерсейских коров. Его обслуживала молодая женщина, считавшаяся лучшей скотницей. Обслуживаемый ею скот всегда завоевывал призы на ярмарках и выставках джерсейского стада. Основное внимание в этом стаде уделялось племенной работе и выращиванию молодняка на продажу.

Помимо двух указанных стад у моего шурина было прекрасное стадо из 50 рекордистов-гольштинов, которое я время от времени посещал.

Владелец первого стада согласился предоставить мне возможность исследования вопросов кормления, связанных с содержанием протеина в рационе. По моей просьбе был составлен перечень различных проблем, касающихся его стада, которые предстояло решить:

1. Мастит в острой и хронической форме. Когда я приехал, 7 коров было продано на мясо из-за хронического мастита и наличия стрептококков в молоке из одного или более четвертей вымени.

2. Задержка наступления стельности у 20 коров из 54 (у некоторых уже в течение года), в связи с чем был сорван план лактации коров стада.

3. Бруцеллез в стаде, и выкидыши в связи с этим заболеванием, что означало снижение поголовья ремонтного молодняка. Новорожденные телята были слабыми и обычно погибали в течение двух недель. В связи с этим нарушался период лактации коров-матерей.

4. Слабая половая потенция быков-производителей, в связи с чем было необходимо проведение повторных случек.

5. Потеря аппетита у коров.

6. Затяжные роды у коров.

7. В связи с отсутствием условий для выращивания ремонтного молодняка, владелец стада вынужден был приобретать его у соседей-фермеров и скотозаводчиков. Это создавало проблему закупки коров, т. к. фермеры обычно не продают своих лучших коров.

8. Артрит у некоторых коров.

9. Повышенная предрасположенность коров стада к простудным заболеваниям.

10. Грипп у коров зимой.

11. Паралич ног у некоторых коров, обычно называемый «молочной лихорадкой», появляющейся после отела.

12. Запоры у коров.

Затем я попросил мисс Стоун, которая ухаживала за стадом из 45 племенных джерсейских коров, перечислить проблемы, которые предстояло решить в процессе исследования. Она отметила следующие:

1. Выкидыши, приводящие к сокращению поголовья молодняка крупного рогатого скота, выращиваемого для реализации.

2. Неоднородность телят по размерам тела при отеле.

3. Слабость телят при рождении.

4. Разнородность телят по материнским и отцовским признакам, что сказывалось на последующей реализации телят в качестве ремонтного молодняка.

5. Проблема, связанная со случкой коров, которые после первой случки не оплодотворяются.

Составив список проблем по двум стадам, я приобрел соковыжималку для получения сока из листьев, цветов и травы; запасся лакмусовой бумагой, позволяющей определять реакцию среды в широком диапазоне от pH-4,5 (кислая), до pH-7,5 (щелочная); записной книжкой, ведром и кружкой для промывания соковыжималки после разового пользования. Я начал наблюдения за двумя стадами на пастбище в летний период и приобрел много ценных сведений, касающихся вопросов питания.

Первое стадо паслось на склоне холма, где было очень мало древесной и кустарниковой растительности.

Ферма, где содержалось стадо из 45 джерсейских коров, была расположена в долине, по которой протекала небольшая река. На каждом участке пастбища этой фермы росли деревья и кустарники. Такой контраст в условиях выпаса на двух фермах, как мне казалось, был благоприятным фактором для проведения исследований. Сначала я наблюдал за стадом фермы на склоне холма. Анализ сока из выбираемых животными этого стада растений показал, что они всегда имели кислую реакцию; реакция растений, которые животные игнорировали, была щелочной. В местах пастбища, где коровы оставляли навоз, трава росла высокой и темно-зеленой, но коровы, несмотря на ее более привлекательный вид, не ели эту траву; они тщательно избегали такие места. Анализ сока из этой травы показал щелочную реакцию. Инстинктивный отказ молочных коров от травы, имеющей щелочную реакцию, позволяет предположить, что коровы обладают безупречным инстинктом, позволяющим поддерживать соответствующий химический баланс организма.

Затем я наблюдал за племенными джерсеями на пастбище. Я сразу обратил внимание на их пристрастие к зелени, в большом количестве имевшейся на пастбищных участках. Анализ сока этой зелени показал кислую реакцию. Как правило, коровы предпочитали есть траву в тех местах, где она была наиболее свежей. Мисс Стоун, ухаживающая за коровами, подтвердила, что коровы действительно предпочитают такую зелень, и добавила, что у ее коров никогда не было мастита. Мисс Стоун очень интересовали мои исследования, и она сказала, что поможет мне провести несколько экспериментов, которые, вероятно, будут иметь определенную ценность. Однажды она позвонила мне и сказала, что собирается гнать стадо на пастбище, где цветет капуста, предложив мне присутствовать. Когда стадо из 45 коров пригнали на это поле, я заметил, что коровы сразу съели все цветки капусты, а затем принялись за остальное. Исследование сока цветков капусты показало, что их реакция кислая.

На другой день мисс Стоун позвонила мне и сказала, что собирается гнать стадо на клевер второго укоса, который не смогли убрать из-за недостатка времени. На краю поля росли большие деревья черемухи; придя на поле, коровы первым делом объели все листья черемухи в пределах досягаемости, и в попытке сорвать те, что росли высоко, вставали даже на задние ноги. Коровы предпочли кислые листья черемухи растениям клевера, имеющим щелочную реакцию.

В другой раз это стадо погнали на картофельное поле, где урожай сняли, но часть клубней осталась в земле, и коровы выкапывали их копытами; они доели все дочиства, т. к. картошка имела кислую реакцию. Я спросил мисс Стоун, не хотела ли бы она удобрить часть одного из пастбищ навозом, и вскоре после появления растительности погнать молодняк на поле, чтобы понаблюдать, будут ли животные инстинктивно избегать унавоженные участки поля или будут использовать растительность на этих унавоженных участках.

Позднее 16 голов молодняк крупного рогатого скота погнали на пастбище, где около $\frac{1}{4}$ поля было удобрено коровьим навозом. Навоз пролежал в коровнике в течение года. Трава на этом участке была гораздо выше и зеленее, чем на остальной части пастбища. Молодняк был в возрасте от шести месяцев до одного года. Из 16 животных только двое паслись на унавоженном участке поля. Им было около шести месяцев. Когда я подошел понаблюдать за ними, они покинули этот удобренный участок и пошли пастись на неудобренную часть пастбища.

На той же самой ферме мне посчастливилось наблюдать, как инстинктивно коровы выбирали корм определенного химического состава, необходимый организму. Одну из коров, которой было 20 лет, держали в стаде из личных симпатий. Ее звали Бобби. Я долгое время наблюдал за ней, когда она паслась отдельно, т. к. хотел изучить ее привычки в питании. Она очень любила листья вяза и предпочитала их всем другим. Я почти ничего не знал о составе листьев вяза, кроме того, что они имели кислую реакцию. Я наблюдал, что, когда фермер идет за коровами рано утром и чувствует голод, он съедает один или два листа вяза, если они ему попадаются по дороге, и утоляет чувство голода.

По привычке Бобби держали на свободной привязи, чтобы она могла вставать и ложиться. Однажды она сорвала привязь. Направляясь к кормораздаточной тележке, она пыталась добраться до яблочного уксуса в ведре, которое там стояло. Мисс Стоун услышала грохот ведра и пошла посмотреть, чтобы понаблюдать за поведением старушки Бобби. Мисс Стоун поставила ведро с уксусом на дно тележки. Бобби выпила с полпинты уксуса, а затем, очевидно, удовлетворившись, пошла прочь. Отсюда можно сделать вывод, что организм старого животного тоже испытывает потребность в кислоте и ищет возможности удовлетворить эту потребность.

На маслодельных заводах, куда свозится молоко с разных ферм, еженедельно определяют количество бактерий в молоке посевом в чашках Петри (чашечный подсчет). Допускается содержание 400.000 бактерий в каждом кубическом сантиметре непастеризованного (сырого) молока и 20.000 в таком же количестве пастеризованного молока. Однако два стада, которые я в это время изучал, давали молоко класса А, требующего более высоких стандартов. Поставщики молока на заводы допускают 50.000 бактерий в каждом кубическом сантиметре непастеризованного и 5.000 — в пастеризованном молоке. Большое количество бактерий, обнаруженных при чашечном подсчете, объясняется грязной молочной посудой или каким-либо отклонением в состоянии здоровья коровы. Поставщик молока обязан выяснить причины этого явления в течение двух недель.

Чашечный подсчет бактерий проводится следующим образом:

Берется 1 куб. см молока и к нему добавляется 99 куб. см стерилизованной воды; 1 куб. см полученной смеси помещается в чашку Петри, куда добавляется питательная среда. Смесь инкубируется при 33°C в течение 48 часов. Каждая группа бактерий образует колонию, видимую невооруженным глазом. Подсчитывается общее число колоний бактерий в чашке Петри, которое затем умножается на 100, чтобы получить число бактерий в 1 куб. см молока. Колонии бактерий можно подсчитать под микроскопом при слабом увеличении.

В результате эксперимента я пришел к выводу, что при ежедневном добавлении в рацион яблочного уксуса число бактерий в молоке снижается, и наоборот. В этой связи представляют интерес цифровые данные:

Чашечный подсчет бактерий в молоке от смешанного стада из 54 коров

Класс А		Класс А	
Непастеризованное молоко		Пастеризованное молоко	
Допускается 50.000 бактерий		Допускается 5.000 бактерий	
в каждом куб. см		в каждом куб. см	
12 апреля	20.000	800	
28 апреля	3.500	1.000	
13 мая	30.000	500	
18 мая	30.000	800	
25 мая	3.000	600	
30 мая	10.000	800	
14 июня	48.000	2.300	
21 июня	40.000	1.200	
29 июня	22.000	600	

К концу пятилетнего исследования и тщательного наблюдения за этим стадом из 54 молочных коров при зимнем (в коровнике) и летнем (пастбище) содержании мы с моим другом — фермером проанализировали, какой прогресс был достигнут в решении первоначально стоящих перед владельцем стада проблем и какова возможность применения полученных результатов в последующей практике:

1. За два года ни одна корова не была забита на мясо из-за мастита. Случаев хронического мастита в стаде больше не было.

2. За 5 лет поголовье возросло до 70 голов (коров) в связи с успешной борьбой с маститом. В течение прошлого года из 70 голов только 8 не оплодотворились при случке. Из 20 коров, ранее не оплодотворившихся при случках, все оплодотворились в течение четырех месяцев.

3. Бруцеллез не был полностью ликвидирован. Однако, некоторый успех был достигнут; в прошлом году абортiroвали только 3 коровы. У коров, у которых все же были выкидыши, период лактации не нарушался, а протекал как при нормальной стельности.

4. Половая потенция быков-производителей стада была нормализована.

5. У коров появился аппетит.

6. Затяжные роды были устранены; теперь у коров были нормальные роды. В случае задержки последа после рождения теленка он

обычно выходил в течение четырех дней. Даже в случае задержки последа не было запаха и выделений из влагалища, как ранее.

7. Не рождалось ни одного слабого, нервного теленка.

8. Только у одной коровы в стаде наблюдался артрит, который вскоре был ликвидирован.

9. Был ликвидирован также насморк.

10. Не наблюдалось случаев гриппа и пневмонии.

11. Не наблюдалось случаев молочной лихорадки или паралича ног после отела.

12. Не наблюдалось запоров. Даже в случае появления диареи, она быстро ликвидировалась.

Аналогичные результаты наблюдались по стаду мисс Стоун:

1. Аборты (выкидыши) прекратились.

2. Новорожденные телята имели нормальные размеры тела.

3. Новорожденные телята были здоровыми и сильными, с крепкими ногами и обильным волосным покровом. Они вставали на ноги через пять минут после появления на свет и через полчаса сосали вымя матерей.

4. Все новорожденные телята были однородны по окраске. Они были смышленные, их не нужно было приучать пить из ведра, они делали это инстинктивно.

5. Отпала необходимость в повторных случаях. В настоящее время общеизвестно, что слишком большое количество протеина в корме может провоцировать болезни вымени. Поэтому необходимо правильно планировать рационы по содержанию протеина. Коровы, получающие яблочный уксус в рационе два раза в день, будут потреблять меньше сена и зерна. Человек, выпивающий стакан воды с одной или двумя чайными ложками яблочного уксуса за едой, будет удовлетворять потребности организма при меньшем количестве потребляемой пищи.

Позже я обратился к книге «Джерси», опубликованной американским клубом джерсейского скота, которая делает экскурс в историю этой породы скота и условий, в которых она формировалась на острове Джерси. Меня, в основном, интересовала почва острова и внесение в нее удобрений.

По-видимому, почва острова Джерси в основном имеет кислую реакцию. Почва удобряется морскими водорослями, выносимыми на берег во время океанских штормов. Фермеры собирают их на берегу в часы отлива. Помимо гумуса и калия, морские водоросли вносят в почву натрия, йод, а также остальные содержащиеся в них 46 минеральных элементов.

Вскоре после ознакомления с этой книгой я услышал о джерсейском стаде, завезенном с острова Джерси. Я нашел возможность посетить стадо, и меня сразу поразила длина тела животных. Я никогда не видел таких длиннотелых джерсейских коров. Бык стада в то время был чемпионом среди быков острова. У него также было необычно длинное тело. Я полагал, что причина в содержании калия в морской водоросли, используемой в качестве удобрения, вносимого в почву острова. Предки джерсейского скота жили в условиях кислой почвы, наличия в ней калия, йода и других минеральных элементов, необходимых этой породе скота в условиях Вермонта.

С согласия покойного Джорджа У. Кавано, профессора агрохимии Корнелльского университета, я посетил стадо рекордистов в Нью-Джерси. Мы обсуждали вопросы продуктивности, кормления и состояния здоровья стада; в ходе бесед я узнал, что в качестве кормовой добавки к рациону использовали морские водоросли и рыбную муку. Профессор Кавано называл ее «манамар» и сказал, что таким путем он мог под-

держивать более высокий уровень протеина в рационе без риска вызвать то или иное болезненное состояние у коров. В связи с этим меня заинтересовало значение протеина в кормлении его стад. Возможно ли с помощью кислоты и калия нейтрализовать влияние протеина в целях достижения максимальной молочной продуктивности без вреда здоровью животных?

Владельцы молочных ферм в настоящее время наслышаны о протеине и о том, что они должны обращать особое внимание на протеиновый состав рациона. Когда мы покупаем корм, первым делом спрашиваем о процентном содержании в нем протеина. Очень часто при этом задают вопрос, не превышено ли его содержание в корме. В кормах обычно содержится 16, 18, 20 или 24% протеина. Как правило, на таре при расфасовке кормов указывается процентное содержание в них протеина.

Приведу пример значения потребления сочетания кислоты и протеина. Мы с владельцем смешанного стада из 54 молочных коров вели беседу о его любимой джерсейской корове весом 800 фунтов. Два года назад местный ветеринар и бактериолог посоветовал моему другу фермеру выбраковать эту корову. Но мой друг был очень привязан к ней и откладывал срок ее отправки на бойню. В то время у нее был мастит, в ее молоке постоянно обнаруживали стрептококков. В конце концов все же решили, что держать ее бесполезно.

В начале ноября она должна была отелиться. Предполагали, что мастит после отела обострится, а количество молока возрастет, но оно будет непригодно для использования.

Я предположил, что в значительной мере ее болезнь вызвана каким-либо нарушением в питании, скорее всего недостатком кислоты, поскольку она получала недостаточно зеленого корма.

Решили добавлять 1 чайную ложку яблочного уксуса на 100 фунтов веса в рацион коровы в каждое кормление. Всего в сутки добавляли 16 чайных ложек уксуса при двухразовом кормлении. На следующий день после этого я позвонил своему другу и поинтересовался результатами. Он сказал, что корова несколько раз понюхала корм, потом съела его с большим аппетитом. После этого она продолжала вылизывать кормушку в течение получаса. Вероятно, в яблочном уксусе содержится что-то, в чем корова ощущала потребность; поэтому решили продолжать добавление яблочного уксуса в корм этой коровы.

Уксус стали добавлять в корм коровы за две недели до рождения у нее теленка. После отела вымя ее пришло в норму, мастит прошел. Все четыре четверти вымени после отела продолжали оставаться в норме, рецидивов мастита не наблюдалось.

Ранее пробовали лечить мастит у этой коровы сульфаниламидом. Мой друг сказал, что за два прошлых года он вынужден был дать животному несколько фунтов препарата, который как будто помогал в течение незначительного периода времени, а затем болезнь проявлялась снова. Мы изменили ее рацион, составив его поровну из рационов с 16-процентным и 14-процентным содержанием протеина, включив в него яблочную кислоту. На 9 фунтов зерна эта маленькая джерсейская корова давала при двухразовом доении в сутки полное ведро молока. Это почти вдвое превышало надой, который она давала ранее. Списание этой коровы на мясо отложили на неопределенный срок. К 4 февраля все четверти ее вымени были в прекрасном состоянии. Она ела много и с аппетитом. Теперь она давала 38 фунтов молока в день и получала 6 фунтов рациона с 14% протеина (рацион такого состава скармливался обычно коровам перед продажей, отелом или выставкой). К 1 мая корова чувствовала себя нормально, без признаков появления ма-

стита. В результате лечения мастита коровы с помощью яблочного уксуса сделаны следующие выводы:

1. Дальнейшее лечение мастита в связи с возможностью рецидива ранее пораженной четверти вымени. Пористость пораженной четверти вымени выявляется при пальпации. Признаком оздоровления вымени является также нормализация надоя молока, секретируемого ранее пораженной четвертью вымени.

2. В результате лечения мастита одной или нескольких четвертей вымени яблочным уксусом наблюдается постепенное улучшение, к концу двух месяцев лечения наблюдается возвращение вымени к норме.

3. Вымя этой джерсейской коровы, два года назад получавшей яблочный уксус с целью лечения хронического мастита, в настоящее время находится в великолепном состоянии. По молочной продуктивности она одна из самых высокопродуктивных коров стада.

4. При обычном мастите распухшая четверть вымени возвращается к норме (по размерам) в течение одной недели после начала использования яблочного уксуса. При сильном поражении для нормализации состояния воспаленной четверти требуется два месяца.

5. Что касается коров, подлежащих выбраковке в связи с хроническим маститом, то 75% из их числа может быть оздоровлено для продуктивного использования в стаде.

На основании полученных результатов была предпринята попытка добавления яблочного уксуса в количестве двух унций в рацион каждой коровы стада после раскладывания корма в кормушки.

После начала применения описанного выше метода кормления наблюдали увеличение молочной продуктивности стада. Следующие данные говорят сами за себя:

	1943 52 коровы без добавления яблочного уксуса	1944 54 коровы при добавлении яблочного уксуса	1945 54 коровы при добавлении яблочного уксуса
Январь с 1 до 15	11.977 ф.	17.662 ф.	17.540 ф.
Январь с 16 по 31	13.542 »	17.716 »	16.662 »
февраль с 1 по 15	14.190 »	16.243 »	16.516 »
февраль с 16 по 29	12.899 »	14.204 »	14.170 »
март с 1 по 15	15.354 »	14.846 »	без добав. укс. 18.321 »
март с 16 по 31	16.400 »	15.715 »	22.273 »
апрель с 1 по 15	14.809 »	14.754 »	нач. добав. укс. 21.827 »
апрель с 16 по 30	14.285 »	15.913 »	20.754 »
май с 1 по 15	15.754 »	18.819 »	18.665 »
май с 16 по 31	18.718 »	23.210 »	22.243 »
июнь с 1 по 15	18.328 »	21.863 »	19.854 »
июнь с 16 по 30	16.983 »	17.462 »	19.866 »
июль с 1 по 15	16.580 »	15.265 »	без добав. укс. 18.285 »
июль с 16 по 31	18.439 »	13.297 »	19.272 »

август с 1 по 15	16.194 »	13.096 »	20.205 »
август с 16 по 31	17.595 »	16.927 »	нач. добав. укс. 19.861 »
сентябрь с 1 по 15	17.850 »	17.963 »	17.737 »
сентябрь с 16 по 30	16.591 »	19.631 »	19.530 »
октябрь с 1 по 15	16.234 »	19.924 »	17.176 »
октябрь с 16 по 31	17.478 »	21.646 »	16.815 »
ноябрь с 1 по 15	16.668 »	19.122 »	19.039 »
ноябрь с 16 по 30	15.872 »	17.434 »	17.334 »
декабрь с 1 по 15	14.959 »	17.299 »	17.247 »
декабрь с 16 по 31	17.368 »	19.513 »	19.467 »

В течение марта 1944 г. владелец этого стада не имел возможности достать яблочный уксус, в связи с чем снизилась молочная продуктивность, как показывают данные таблицы. Затем он приобрел 5 баррелей уксуса. Молочная продуктивность возросла, при этом потребовалось две недели, чтобы превысить уровень предыдущего года. В течение июля и первых двух недель августа того же года уксус не давали, т. к. стадо находилось на пастбище и считали, что добавление уксуса при этом не имеет смысла. Однако последующее снижение молочной продуктивности показало, что, очевидно, яблочный уксус необходим и в летний период в связи с содержанием в нем необходимых минеральных элементов, которых не хватает в зеленом корме.

Давайте обсудим влияние добавления яблочного уксуса в рацион каждой коровы при двухразовом кормлении на содержание молочного жира.

Изучаемое мной стадо было на учете Ассоциации по улучшению молочных стад, и его регулярно проверял оценщик, специально нанятый Ассоциацией. Он сказал мне, что из 2—3 стад, которые он регулярно инспектировал в тот период, это джерсейское племенное стадо отличается наибольшей жирностью молока. Первого ноября начали добавлять в рацион яблочный уксус. В апреле содержание жира в молоке коров этого стада было 5,1%. В мае в этом стаде из 45 джерсейских коров насчитывалось 27 высокопродуктивных коров. Высокопродуктивная корова — это корова, которая дает 1000 фунтов молока в месяц и 40 фунтов молочного жира. Для этого стада 27 было рекордным числом высокопродуктивных коров; ранее максимальное их число по этому стаду было 19. В течение сентября жирность молока в этом стаде была 5,61; этот показатель был наивысшим за всю историю существования этого стада. Позднее оценщик сказал мне, что во всех других стадах Ассоциации коровы съедали от 20 до 25 фунтов сена на голову (в сутки), тогда как в этом джерсейском стаде они съедали только по 13 фунтов сена на голову в сутки при добавлении яблочного уксуса в их рацион. Такое снижение количества потребляемого сена означает экономию 75 фунтов стерлингов в месяц только на этом виде корма (за вычетом стоимости 1 барреля яблочного уксуса в месяц равной 6 фунтам стерлингов). Без добавления яблочного уксуса в первые 3 месяца 1944 г. затраты на корма в этот период составили бы 585 фунтов стерлингов. При включении яблочного уксуса в рацион было сэкономлено 215 фунт. ст. на затратах на корма. Затраты на уксус на этот период составили 30 фунтов стерлингов.

Потребление корма в тоннах на корову составило:

Январь, февраль, март 1942 г. 0,54 тонны на корову.

Январь, февраль, март 1943 г. 0,51 тонны на корову.

Январь, февраль, март 1944 г. 0,31 тонны на корову.

Мой друг фермер, который провел опыт по использованию яблочного уксуса в кормлении молодняка крупного рогатого скота, пришел к следующему выводу: при выборе между использованием двух фунтов рациона без добавления яблочного уксуса и полфунта рациона с добавлением двух унций яблочного уксуса (добавляемого дважды в день) он предпочитает второе, т. к. этот способ стимулирует наиболее интенсивный рост молодняка. Я твердо убежден, что из всех составных частей яблочного уксуса наибольший положительный эффект оказывает калий, поскольку, как уже было указано выше, он связан с процессами роста организма.

Целесообразно было бы выяснить, действительно ли яблочный уксус оказывает влияние на белковый баланс организма при увеличенном потреблении протеина?

Наблюдали, что когда коровы впервые пришли на полосу пастбища, удобренного кислым фосфатом, они ели траву только на этой полоске, не касаясь травы, растущей по ее краям. Некоторые коровы ели кислый фосфат, если он им попадался. Это натолкнуло меня на мысль — попробовать добавлять фосфорную кислоту в рацион одной группы коров параллельно с добавлением яблочного уксуса в рацион другой группы в порядке сравнения. Для этого эксперимента выбрали 5 коров. Им перестали давать яблочный уксус, а вместо него добавляли в корм фосфорную кислоту из расчета 1 чайная ложка (вливали в рацион) дважды в день.

В течение двух недель никаких необычных явлений не наблюдали. Но потом у всех коров одна или более четвертей вымени стали распухать. Фосфорную кислоту немедленно отменили и снова стали давать яблочный уксус, после чего состояние вымени коров пришло в норму.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Применение яблочного уксуса в народной медицине и других целях

Жидкая мазь (растирание) для уменьшения хромоты.

Взбейте желток яйца с 1 чайной ложкой терпентинного масла (скипидара) и 1 столовой ложкой яблочного уксуса. Тщательно вотрите эту смесь в поверхность кожи.

Жжение, причиненное сумахом ядовитым (*Toxicodendron radicans*)

Сделайте смесь из равных частей яблочного уксуса и воды. Смажьте пораженную поверхность и дайте коже обсохнуть. Прикладывайте смесь часто.

Опоясывающий лишай

Прикладывайте к пораженному участку неразбавленный яблочный уксус (поливая прямо из бутылки) 4 раза в день и 3 раза ночью (если вы просыпаетесь). Через несколько минут после применения яблочного уксуса зуд и ощущение жжения кожи исчезают. При таком лечении лишай быстро заживают.

Ночная потливость

Ночную потливость можно предотвратить, протирая поверхность кожи тела яблочным уксусом перед сном.

Ожоги

Обработка обожженной поверхности кожи неразбавленным уксусом снимает жгучую боль и болезненное ощущение.

В целях сужения варикозных вен

Это не только средство, применяемое народной медициной Вермонта, как я узнал от пациентов, но и средство народной медицины других стран, например, Шотландии, ФРГ и ГДР. Яблочный уксус поливают из бутылки и растирают область варикозных вен ночью и утром. Примерно через месяц будет наблюдаться сжатие варикозных вен. Наряду с растиранием дважды в день выпивают по 2 чайных ложки яблочного уксуса на стакан воды.

Кожная сыпь (импетиго)

Несомненно, импетиго — это самая «заразная» болезнь в мире. Она передается через руки (при одном прикосновении) или полотенце. Обычно она начинается с появления красного или прыщеватого пятна по раз-

меру не больше лущеной горошины. Часто сыпь появляется на щеках или около носа, и иногда ошибочно может быть принята за лихорадочную сыпь. Вскоре сыпь начинает увеличиваться, образуя волдыри, из них вытекает содержимое и болезнь распространяется на другие части тела. В конце концов сыпь подсыхает с образованием желтоватой корочки, которая легко отваливается.

Импетиго — это стафилококковая или стрептококковая инфекция кожи. Человек подвержен этому заболеванию в любом возрасте, но особенно предрасположены к ней дети. Если человек, у которого появилась эта болезнь, трогает больную кожу руками, он постоянно будет инфицироваться. При аккуратном обращении с пораженными участками кожи от импетиго можно излечиться за 2 недели.

Палец обмакивают в неразбавленный яблочный уксус и прикладывают к поражениям на коже, 6 раз в день, начиная с утра и до вечера. При этом импетиго исчезает через 2—4 дня.

Стригущий лишай (трихофития) — грибковое заболевание кожи, волос и ногтей. Поверхностное поражение гладкой кожи имеет вид резко ограниченных, круглых, слегка припухших пятен, у которых в большинстве случаев можно различить две зоны: периферический пятнисто-пузырьково-корочковый валик и шелушащийся центр. При внимательном обследовании, однако, можно видеть на волосистой части кожи обломанные на уровне кожи волоски и чешуйки. Бляшки стригущего лишая могут показывать или нет местное воспаление. В случае воспаления оно может варьировать от слабого, с небольшим количеством струпьев на всех стадиях, до заметного покраснения с некоторым опуханием ткани и воспалительными дисками, выступающими над уровнем нормальной кожи, усеянными мелкими отверстиями, из которых при надавливании выделяется гной. Прилежащие к местам поражения трихофитией железки могут увеличиваться. Бляшки стригущего лишая могут быть одиночными или сложными, многочисленными. Чаще они появляются на затылке и в любом волосистом месте тела.

Мальчики поражаются в 6—9 раз чаще девочек. Возбудитель грибкового заболевания передается при непосредственном контакте детей, а также от кошек и собак. Вероятно главный источник распространения — вещи больных людей, головные уборы, верхняя часть откидных оббитых тканью сидений в театрах, транспорте. Способ лечения — прикладывание неразбавленного яблочного уксуса к пораженным участкам 6 раз в день с утра и до вечера (перед сном). Яблочный уксус — прекрасное антисептическое средство.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Народная медицина и напитки

Средство от опьянения

Народная медицина разработала способ отрезвления людей, находящихся в состоянии сильного опьянения. Мужчина в возрасте сорока с лишним лет пил с 27 декабря по 10 января. При осмотре он был мертвецки пьян. Ему дали 6 чайных ложек меда; через 20 минут еще такую же дозу, затем еще. Всего он получил 18 чайных ложек меда в течение 40 минут. Лечение продолжили: 3 дозы по 6 чайных ложек каждая давали через 20 минут. На следующее утро пациента осмотрели в 8,30 утра. Он спал до 7,30 утра. Такого с ним не было в течение 20 лет. Однако, он выпил оставшийся в бутылке, обнаруженной у него в постели, глоток спиртного. Сначала ему дали еще 3 дозы по 6 чайных ложек с интервалом в 20 минут; затем яйцо всмятку. Через 10 минут он получил 6 чайных ложек меда. На завтрак он съел 4 чайных ложки меда (перед едой), стакан томатного сока и кусочек нежного мяса. На десерт он получил еще 4 чайных ложки меда.

Друг принес ему бутылку спиртного и поставил на стол за ужином, но он отодвинул ее и сказал, что больше не хочет пить. Он больше никогда не брал в рот спиртного.

Народная медицина считает, что страстное желание пить (пристрастие к спиртному) связано с недостатком калия в организме. Являясь прекрасным источником калия, мед значительно уменьшает сильную жажду спиртного (отвращает от спиртного) и успешно выполняет процесс отрезвления.

Поэтому я предпринял исследование реакции алкогольных напитков на лакмусовую бумагу. Мы с моим приятелем-барменом анализировали различные алкогольные напитки в сочетании с различной минеральной водой. Получены следующие результаты.

Напиток:	Реакция:
Виски	pH 6,0 слабокислая
Ром	pH 5,5 кислая
Виши (минеральная вода)	pH 7,0 слабощелочная
Пиво	pH 4,5 сильнокислая
Газированная (минерал. вода)	pH 5,5 кислая
Шерри	pH 4,5 сильнокислая
Портвейн	pH 4,5 сильнокислая

Вермут	pH 4,5	сильнокислая
Крем мятный (ликер)	pH 6,0	слабокислая
Джин	pH 6,0	слабокислая

Если вспомнить об инстинктивной потребности молочных коров и людей в кислоте, можно яснее понять потребность рабочего после напряженного трудового дня в бутылке пива, имеющего очень кислую реакцию с pH 4,5; или же частое желание человека умственного труда выпить коктейль перед ужином. Алкогольные напитки, имеющие кислую реакцию, удовлетворяют инстинктивную потребность в кислоте. Из всех алкогольных напитков вино и пиво имеют самую кислую реакцию. Популярность кофе и чая, имеющих очень кислую реакцию (pH 4,5), объясняется, вероятно, тем же. Народная медицина часто в случае заболевания рекомендует пить только чай.

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Некоторое время я провел в Корнелльском университете с покойным профессором Джорджем У. Кавано, профессором агрохимии, увлекающимся изучением океанской бурой водоросли. Мы много дискутировали на эту тему. Он считал, что человек в условиях современной цивилизации испытывает большую потребность в пищевой добавке. Он представил результаты анализа морской бурой водоросли:

В процентах:

	В процентах:
Вода	6,00
Протеин (сырой)	7,50
Клетчатка (сырая)	7,20
Азот (экстрактивные вещества)	45,28
Жир (эфирный экстракт)	0,34
Зола	33,68
	<hr/>
	100,00

Приблизительный состав золы

Минеральные элементы	В процентах
Кальций	1,00
Фосфор	0,34
Магний	0,74
Натрий	4,00
Калий	12,00
Хлор	13,37
Сера	1,00
Железо	0,04
Йод	0,19
Неопределенные	1,00
	<hr/>
Всего	33,68

В следующей таблице представлены результаты спектрографического анализа бурой водоросли. *Macrocystis pyrifera*, выполненного отделом рыболовства США.

Спектрографический анализ образцов золы бурой водоросли

Элементы	Количество в %
Натрий	свыше 10,0
Калий	свыше 10,0
Кальций	свыше 10,0
Железо	0,1
Алюминий	0,1
Магний	0,1
Стронций	0,1
Кремний	от 0,01 до 0,1
Марганец	от 0,01 до 0,1
Медь	от 0,001 до 0,01
Олово	от 0,001 до 0,01
Свинец	от 0,001 до 0,01
Ванадий	0,001
Цинк	0,001
Титан	от 0,0001 до 0,001
Хром	от 0,0001 до 0,001
Барий	от 0,0001 до 0,001
Серебро	0,001

Что касается содержания витаминов, то бурая водоросль прекрасный источник витаминов А и Е. Она является хорошим источником витамина А и содержит витамин Д. Согласно неопубликованным данным проф. Кавано, в бурой водоросли содержится значительное количество маннита, обладающего слабительным действием и стимулирующего желчеотделение; а также небольшое количество лецитина, фосфорного соединения (соединение 3-валентного фосфора), вероятно, имеющего огромное значение при сращивании костных переломов, особенно у пожилых людей; в состав бурой водоросли входит также каротин, вещество, родственное витамину А. Состав чайной ложки бурой водоросли:

1/10 гранулы* органического йода
 3/5 гранулы органического кальция
 7 гранул органического калия
 1/2 гранулы органической серы
 1/2 гранулы органического магния
 1/45 гранулы органического железа
 1/1800 гранулы органической меди
 1/6 гранулы органического фосфора
 2 1/2 гранулы органического натрия

* 1 гранула = 0,0648 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Мой коллега по медицинской школе прислал мне список вредных для человеческого организма бактерий с указанием наиболее благоприятной для их роста реакции среды. Список был составлен для меня по его просьбе на кафедре бактериологии.

Наиболее благоприятная реакция среды для развития патогенных бактерий:

Микроорганизмы	Реакция среды	
Стафилококки	7,4	щелочная
Стрептококки	от 7,4 до 7,6	»
Пневмококки	от 7,6 до 7,8	»
H. influenza	7,8	»
Менингококки	от 7,4 до 7,6	»
Гонококки	от 7,0 до 7,4	»
Corynebacterium diphtheriae	7,2	»
B. abortus	от 7,2 до 7,4	»
B. tularemiae	от 6,8 до 7,3	»
Clostridium tetani	от 7,0 до 7,6	»

Ясно, что вредная для человеческого организма микрофлора развивается в щелочной среде. Эти данные представляют особый интерес в связи с инстинктивной потребностью молочных коров и человека в кислоте и изысканием возможностей удовлетворения ее. Отсюда можно предположить, что патогенная микрофлора существует для другой цели, а не для поражения организма людей различными заболеваниями. Природа щедрой рукой разбросала кислоту повсюду, в широком разнообразии растительных видов, содержащих ее, вероятно, как средство предотвращения заболеваний человека, в результате инфицирования патогенной микрофлорой. Защитная реакция организма человека и животных проявляется в потребности в кислых напитках и содержащей кислоту растительной пище.

Способ приготовления яблочного уксуса

Напитки, приготовляемые при помощи анаэробной ферментации фруктовых соков, главным образом, яблочного, грушевого и айвового, известны под общим названием сидра.

Приготовление сидра подобно приготовлению вина. Из низкосортного яблочного, грушевого, айвового и т. п. сидра или из сока этих фруктов можно получить, посредством аэробной ферментации, высококачественный сидровый пищевой уксус.

В хозяйстве можно приготовить уксус непосредственно из яблок по следующему рецепту:

Яблоки вымывают, устраняют гнилые или червивые части, затем раздавливают или натирают на крупной терке, используя и сердцевину. Можно употребить и кожуру, а также и остатки от приготовления варенья, компота и т. д., или яблочные жатки, оставшиеся от приготовления сидра.

Эту сырую яблочную кашу кладут в подходящий для этого сосуд (емкости, соответствующие количеству яблок, которым располагают). Доливают тепловатой, предварительно переваренной, водой (0,5 л воды на 0,4 кг яблочной кашицы). На каждый литр воды прибавляют по 100 г меда или сахара, а также (для ускорения уксуснокислого брожения) по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба.

Сосуд с этой смесью хранят открытым, в помещении при температуре 20—30°C.

Уксуснокислому брожению способствует жидкость с небольшим содержанием спирта (менее 20% сахаристых веществ), как можно более постоянная температура (прибл. 20°C) и как можно большая поверхность контакта с воздухом (аэробная ферментация).

Сосуд должен быть из стекла (банки), дерева (бочонки без крышки) или эмалированной глины.

Сосуд должен храниться в темноте, так как солнечные ультрафиолетовые лучи препятствуют брожению.

Для проведения **первой стадии ферментации** сосуд хранят в тепле в течение 10 дней (при температуре 20—30°C), помешивая 2—3 раза в день яблочную кашу деревянной ложкой, затем перекладывают ее в марлевый мешочек и выжимают.

Получившийся сок вновь процеживают через марлю, определяют вес и переливают в сосуд с широким горлом.

Можно прибавить к каждому литру сока по 50—100 г меда или сахара, помешивая до полной концентрации.

Для проведения **второй стадии ферментации** банку закрывают марлей, завязывают и хранят в тепле, с целью продолжения процесса брожения.

Брожение окончено, когда жидкость успокоилась и прояснилась.

В зависимости от соответственной подготовки сока, от температуры и т. д. яблочный уксус будет готов за 40—60 дней. Затем его переливают шлангом в бутылки, фильтруя его при помощи лейки с марлей.

Бутылки плотно затыкают пробками, закупоривают воском и хранят в прохладном месте.

Яблочный уксус приятен в потреблении как приправа к салатам и другим блюдам, отвечая потребности человеческого организма в кислой добавке к пище. Согласно указаниям врача С. Джарвиса, яблочный уксус можно употреблять как диетический пищевой продукт и как терапевтическое средство при различных заболеваниях (Н. В. И.).

СО Д Е Р Ж А Н И Е

	Стр.
Я познакомился с врачом Джарвисом	3
Возвращение к природе	5
Предисловие	8
Пояснения	10
Окружающая среда и продолжительность жизни	13
Законы жизни животных	17
Наследственная основа организма (Условия формирования человеческого организма)	21
Национальные особенности людей и народная медицина	27
Первый показатель Вашего здоровья	44
Инстинкты детей	50
Калий и его значение	57
Полезные свойства меда	87
Полезные свойства бурых морских водорослей	108
Значение йода	119
Касторовое и кукурузное масло	129
Научное обоснование народной медицины	134
Приложения:	
А. Дополнительные исследования на животных	137
Б. Применение яблочного уксуса в народной медицине и других целях	148
В. Народная медицина и напитки	150
Г. Химический анализ морских бурых водорослей	152
Д. Вредные бактерии и щелочность	154
Способ приготовления яблочного уксуса	155

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Стр.

3

5

8

10

13

17

21

27

44

50

57

87

08

19

29

44

37

48

50

2

54

55

ДЛЯ ЗАМЕТОК

БРАМС

0 889

№ 2 для ф-но с орк."

ДЛЯ ЗАМЕТОК

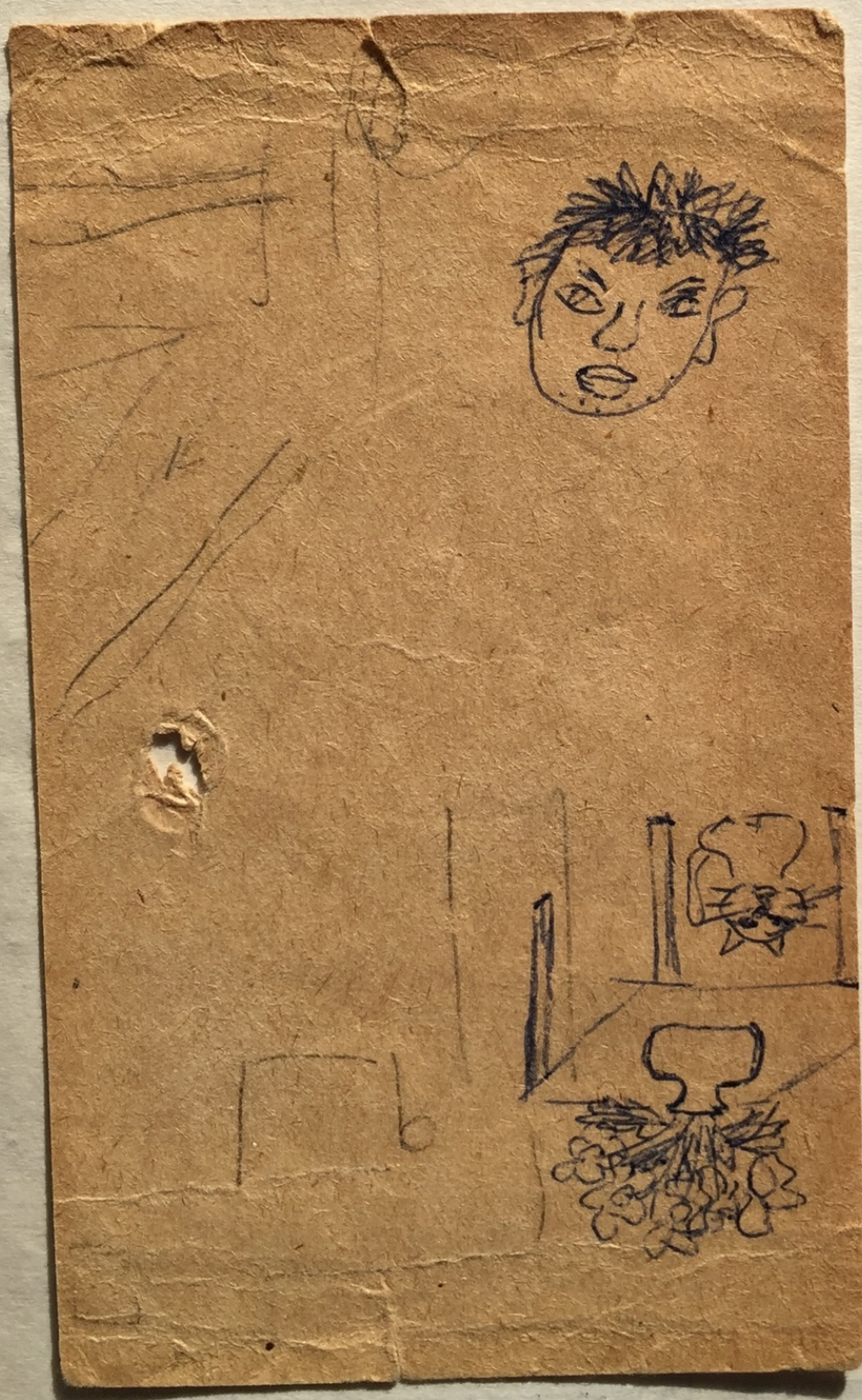
0 889

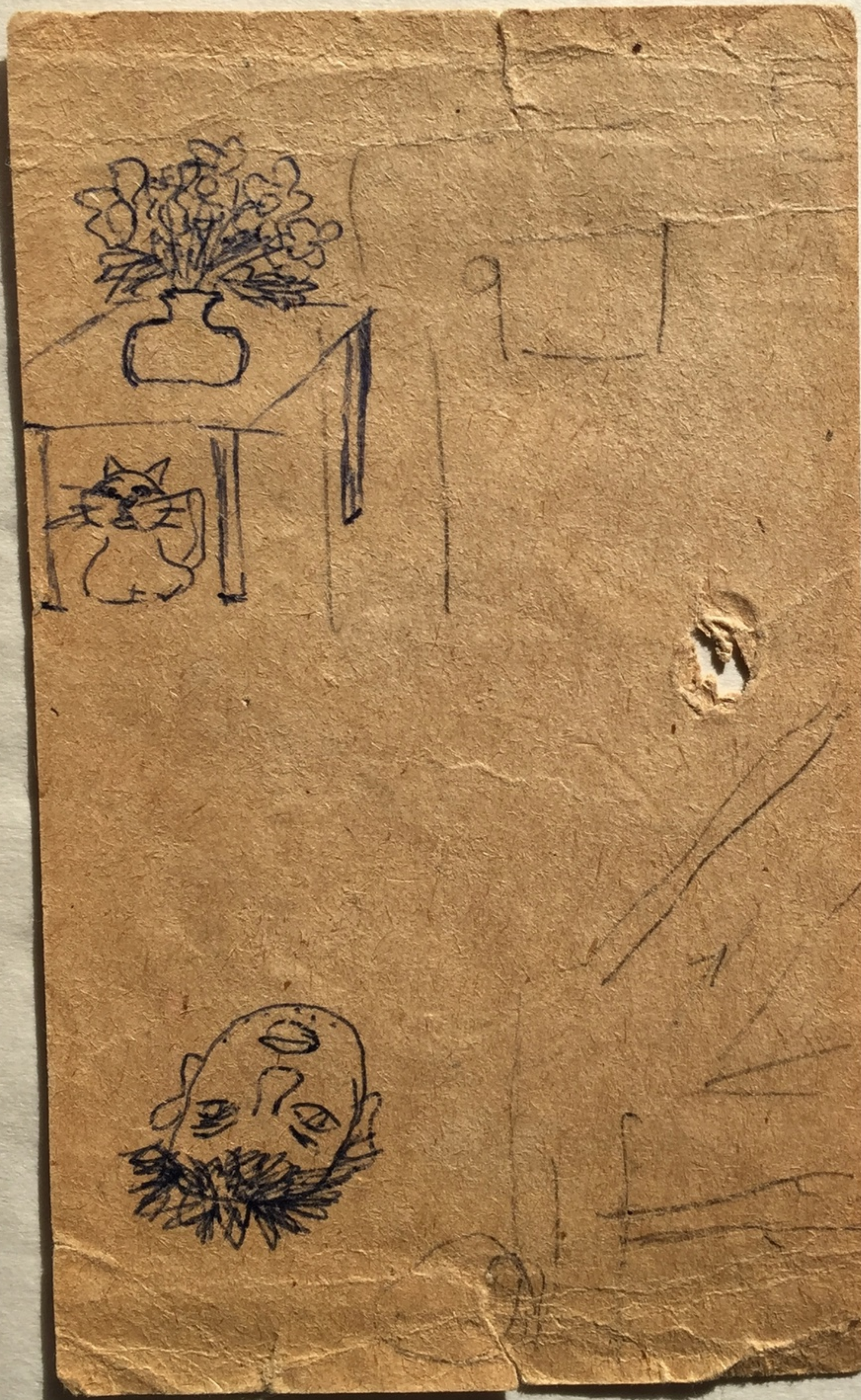
ГРАМС

" Концерт №2 для ф-но с орк".
си бемоль мажор соч. 83

27.02

ДЛЯ ЗАМЕТОК





ГОТОВАЕ РЕД

Республиканская типография Государственного комитета БурССР по
делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Заказ 485-90 г.
Тираж 20.000. Цена 5 р.

БурССР по
з 485-90 г.

